# Crima „Sfintei familii"

de IOLANDA EMINESCU

● **Fanatismul alimentat de obscurantism mai face încă ravagii.**

Procesul care începea la 9 ianuarie 1969 la Zürich, procesul „Sfintei familii" din Ringwill, procesul Magdalenei Kohler, al lui Joseph Stocker și al complicilor lor, trimiși în judecată pentru o crimă odioasă, a cărei victimă era o fată de 17 ani, Bernadette Hasler, a cutremurat la timpul său opinia publică.

Această crimă dezvăluia omenirii îngrozite ravagiile pe care fanatismul le face încă, în țări înaintate, într-o epocă în care știința și gîndirea omenească s-au ridicat pe culmi nebănuite.

Tribunalul, compus din 3 judecători și 9 jurați, a pronunțat la 4 februarie 1969 sentința prin care Magdalena Kohler și Joseph Stocker erau condamnați la 10 ani de detenție, Emil Bettio la 4 ani închisoare, iar frații Barmettler, la cîte 3 ani și șase luni închisoare fiecare.

În actul de acuzare sta scris: „Fără a fi impresionați de groaza și gemetele victimei lor, schimbîndu-se rînd pe rînd, acuzații au aplicat victimei, timp de o oră, puternice lovituri cu un baston, cu o țeavă de material plastic și cu o cravașă. Nefericita a primit aproximativ o sută de lovituri, fără a se putea apăra și fără a fi în stare să strige după ajutor..."

Silită apoi să-și înghită excrementele și să se tîrască, în starea în care se afla, pentru a-și spăla hainele în rîul care trecea prin fața vilei, Bernadette Hasler a fost găsită moartă a doua zi dimineața.

Autopsia a arătat că loviturile i-au provocat puternice hemoragii difuze, ruperea țesuturilor endodermei și, drept urmare, o embolie mortală.

În fața juraților, inculpații au declarat că loviturile sălbatice care au provocat moartea fetei fuseseră aplicate nu victimei, ci „diavolului" care pusese stăpînire pe ea.

„Nu această creatură a păcatului, a declarat Magdalena Kohler, a plîns și a țipat sub loviturile date, pentru că nu ea era lovită, ci diavolul, satan, care era în ea".

Iar unul dintre complici afirma: „Nu mă simțeam în pielea unui călău. Nu era vorba de a pedepsi pe Bernadette, ci numai de a goni diavolul care se afla în ea. Nu m-am gîndit nici o clipă că fac ceva rău. Mă simțeam mai curînd într-o stare de euforie."

Cine erau monștrii care au aplicat tinerei fete loviturile inumane care au omorît-o și de ce au făcut-o?

Interogatoriile inculpaților, probele administrate, printre care expertiza psihiatrică, dovedesc că în acest caz, ca și în majoritatea manifestărilor de fanatism și sectarism, ne aflăm în fața unei naivități, uneori alimentată de anumite dispoziții patologice și, întotdeauna, exploatată de șarlatani.

Ceea ce uimește însă în afacerea Stocker, „vrăjitoria erei atomice", este, pe de o parte, gradul excesiv de naivitate al unora, iar pe de alta, sadismul și lipsa de orice scrupule a celorlalți.

Oameni în toată firea, tineri muncitori, cu o viață de familie normală, trăind în condiții civilizate, s-au lăsat terorizați și exploatați de Magdalena Kohler și „părintele" Stocker, executînd cu o supunere absolută toate ordinele acestora.

Tendințele instinctive de dominație și autoritate ale Magdalenei Kohler, analizate în raportul de expertiză, și-au găsit satisfacția în imaginarea „misiunii" pe care și-a atribuit-o, de a salva întreaga omenire de mînia lui dumnezeu, misiune pentru a cărei îndeplinire trebuia să străbată lumea, strîngînd în jurul ei adepți pentru „opera sfîntă" inițiată.

În 1950, Magdalena Kohler întîlnește pentru prima oară pe părintele Stocker, căruia îi anunță misiunea sa și pe care îl proclamă ghidul său spiritual.

J. Stocker se simțea și el, așa cum a declarat la proces, chemat să se consacre sufletelor, avea nostalgia puterii care aparține sfinților. Întîlnirea cu Magdalena Kohler îi deschidea perspectiva de a-și exercita influența asupra celor din jurul său. De la început însă Magdalena Kohler a fost și va rămîne pînă la capăt spiritul motor, adevăratul ghid al sectei create.

În primăvara anului 1954, în urma unei vizite făcute superioarei generale a ordinului de călugărițe boromeene, Magdalena Kohler se hotărăște să colinde, împreună cu preotul Stocker, mănăstirile din Orient ale acestui ordin. Cu acest prilej, ea și-a putut satisface marea pasiune de a sonda conștiința oamenilor, pentru ca apoi, silindu-i să-și dezvăluie „păcatele", să-i poată teroriza, amenințîndu-i cu cele mai groaznice pedepse ale justiției divine.

Materialul pe care îl avea la dispoziție erau călugărițele din mănăstirile vizitate, a căror conștiință o explora pentru a descoperi multiple păcate, pentru a le cere mărturisiri scrise, așa cum va cere mai tîrziu Bernadettei, pregătindu-le astfel pentru confesiunea pe care trebuiau să o facă „părintelui" Stocker.

În timpul acestei călătorii, Magdalena Kohler și Joseph Stocker au întîlnit, într-o mănăstire din Iordania, pe cel de-al treilea

personaj care urma să alcătuiască, împreună cu el, „Sfînta familie". Este vorba de sora Stella (Olga Endres), care în lumea călugărițelor era considerată mesageră a lui dumnezeu.

Stella înfățișa fenomenul rar, dar bine cunoscut, al scrisului automat. Mesajele a căror interpretă era sora Stella deveniseră în anumite medii catolice adevărate „best-sellers".

Într-unul din aceste mesaje, Magdalena Kohler era declarată singura creatură umană asupra căreia s-a coborît harul divin și căreia dumnezeu i-a încredințat o mare misiune. Într-un alt mesaj, Stella a anunțat că împreună cu „părinții ei" (Magdalena Kohler și Stocker) trebuie să pună bazele „Sfintei familii", care va fi condusă de Magdalena Kohler, căci numai aceasta era dăruită cu o perspicacitate unică pentru a sonda sufletele și a pătrunde tainele oamenilor, dezvăluindu-le păcatele și gîndurile cele mai ascunse.

În 1956, cei trei, reîntorși la Singen, s-au instalat în casa părintească a Magdalenei Kohler.

Curînd, sora Stella a comunicat știrea că nu vor fi salvați decît cei ce se vor consacra total și necondiționat „Operei sfinte" organizate și conduse de Magdalena Kohler.

Familia Hasler, frații Barmettler, Emil Bettio și alții s-au grăbit să-și asigure „salvarea" printr-o asemenea supunere totală și necondiționată.

Ceea ce împrumută acestei afaceri tragice o anumită notă umoristică este că mesajele inspirate ale Stellei, emanație a așa-zisei sale personalități inconștiente, încep să trateze diferitele probleme și interese materiale ale „Sfintei familii" cu luciditatea surprinzătoare a unei personalități perfect conștiente! Din ce în ce mai des se vor strecura în aceste mesaje indicații cu privire la necesitatea cumpărării anumitor obiecte necesare membrilor „Sfintei familii". De fiecare dată, cel căruia i se adresa mesajul și care trebuia să procure și banii necesari era amenințat că va pieri în flăcările iadului dacă nu va îndeplini voința divină.

Emil Bettio, pentru a scăpa de această perspectivă, s-a lăsat convins, după ce totuși a opus o oarecare rezistență, să cumpere pentru „Sfînta familie" o vilă care a costat peste 100 000 de franci elvețieni. Adesea, mesajele descriau cu lux de amănunte calamitățile care, inevitabil și curînd, se vor abate asupra omenirii, cînd ziduri de flăcări vor cuprinde suprafața globului, cînd epidemiile nu vor mai putea fi oprite, copiii vor fi sugrumați, oamenii supuși la torturi și cînd „opera sfîntă" va fi o nouă Arcă a lui Noe.

Asemenea mesaje erau urmate de indicarea măsurilor de prudență pe care trebuie să le ia „Sfînta familie" pentru a scăpa de dezastru. Erau precizate cantitatea și chiar marca conservelor ce trebuiau cumpărate, se recomanda aprovizionarea cu valeriană, dar ca... hemostatic etc.!

Nici aceste precizări hilariante n-au zdruncinat cîtuși de puțin încrederea și devotamentul adepților, cărora li se cerea să procure aceste provizii!

Se pare că între 1956 și 1957, Stella a scris aproximativ 18 000 pagini de mesaje.

În 1957, Magdalena Kohler vrea să dea extensie operei sale, creînd o asociație intitulată „Comunitatea familială internațională pentru promovarea păcii". Această inițiativă s-a încheiat cu urmărirea pentru escrocherie a lui Stocker, Hasler și M. Kohler și cu arestarea lor pentru un scurt timp.

Tot în această perioadă, sora Stella, fără știrea „părinților", a fost recondusă într-o mănăstire a ordinului Carmelitelor, la Welden, și nu a mai apărut niciodată.

După eliberare, Magdalena Kohler și J. Stocker au locuit un timp îndelungat la familia Hasler, ai cărei membri dădeau tot ce aveau „Sfintei familii", neîndrăznind să dispună singuri nici de cea mai mică sumă din cîștigul muncii lor.

Stăpînirea pe care „Sfînta familie" a pus-o pe grupul său de adepți era tot atît de totală ca și supunerea acestora.

Vila cumpărată de Bettio, în împrejurimile Zürich-ului, la Ringwill, a fost luxos mobilată și aprovizionată de naivii care se

grupaseră în jurul „Sfintei familii" de teama judecății de apoi.

Magdalena Kohler și J. Stocker, care se plictisiseră la Hasleri și de aceea ordonaseră cumpărarea vilei, s-au instalat acolo. Cum aveau însă nevoie de cineva care să le îngrijească de gospodărie, căci Magdalena Kohler obișnuia să-și petreacă dimineața în pat, familia Schlenger, membră a sectei, a trimis-o pe fiica lor Hedwig. Hedwig a avut norocul să fie mai rezistentă decît Bernadette și să aibă părinți mai puțin naivi, care au smuls-o la timp din mîinile sadicilor ei „părinți spirituali", salvîndu-i viața.

Rămași fără ajutor în gospodărie, Magdalena Kohler și J. Stocker au ordonat soților Hasler să le trimită la Ringwil pe fiica lor Bernadette, pe care din acea zi n-au mai avut voie să o vadă.

În scurt timp de la venirea la Ringwil, Bernadette, care era o fată sănătoasă și veselă, a devenit de nerecunoscut.

Magdalena Kohler a declarat-o posedată de diavol, a supus-o la cele mai inimaginabile torturi pentru a-și ispăși păcatele, a obligat-o la confesiuni scrise interminabile în care fata declara că este ființa cea mai coruptă de pe suprafața pămîntului, că n-a dorit totdeauna decît răul, că urăște pe toată lumea și că dorește moartea „sfinților părinți", pentru a putea conduce apoi, împreună cu diavolul, „Sfînta familie".

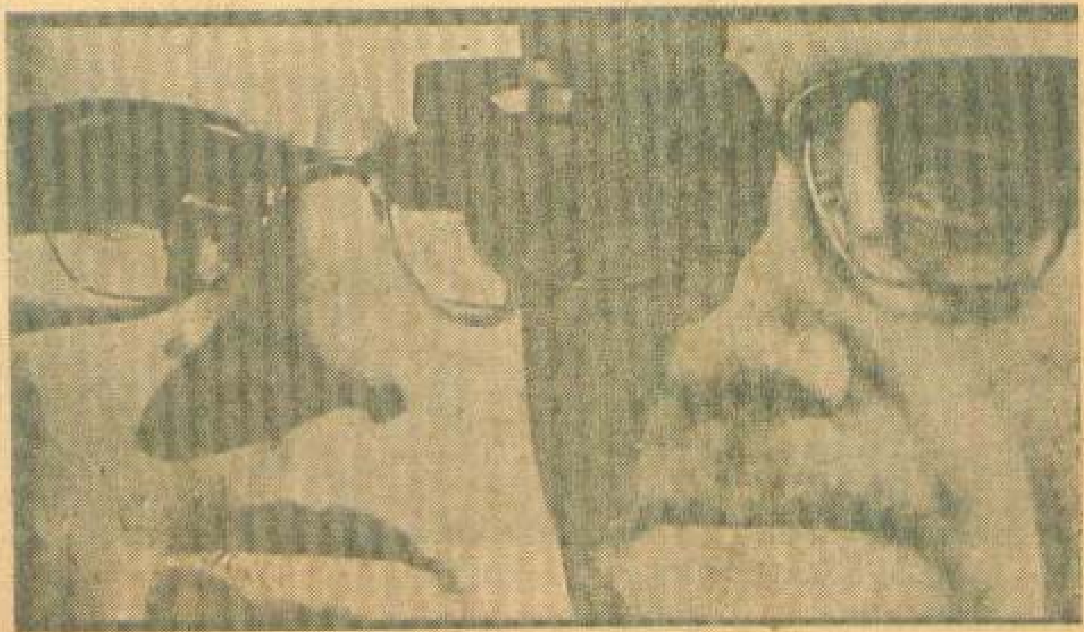
La 15 mai 1966, soții Hasler sînt chemați de urgență la Ringwil și li se anunță moartea Bernadettei.

„Am smuls-o pe Bernadette Infernului, le-a spus Magdalena Kohler, dar ea trebuie să rămînă în purgatoriu, pînă în ziua judecății de apoi. Și încă totul depinde de felul în care vă veți comporta. Sacrificiul care trebuia săvîrșit cere acest lucru. Dacă nu, Bernadette va merge în iad și voi împreună cu ea."

Ceea ce cerea M. Kohler soților Hasler era să ia cadavrul fetei acasă și să declare la poliție că ei au fost aceia care au bătut-o! De data aceasta însă, li se cerea mai mult decît puteau face!

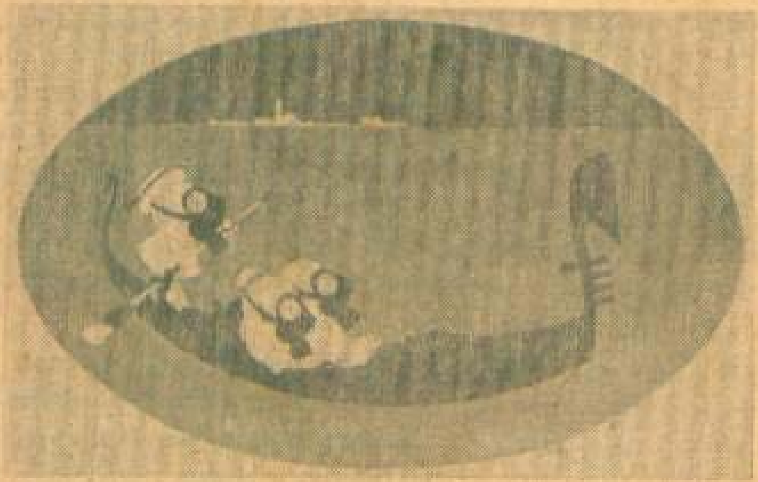
O găsiseră pe Bernadette întinsă în pat, cu ochii și gura întredeschise, zăcînd, așa cum a declarat Hasler la proces, ca un cîine. Fața îi era sfîșiată de lovituri de cravașă. Mîinile și picioarele îi erau vinete și umflate. Era un spectacol de o cruzime atît de înfiorătoare încît a trezit în părinții fetei prima rezistență la ordinul primit.

Crima de la Ringwil a dezvăluit omenirii o realitate dureroasă: fanatismul alimentat de obscurantism mai face încă ravagii în țări dintre cele mai dezvoltate.



# Un zîmbet trist pentru Veneţia

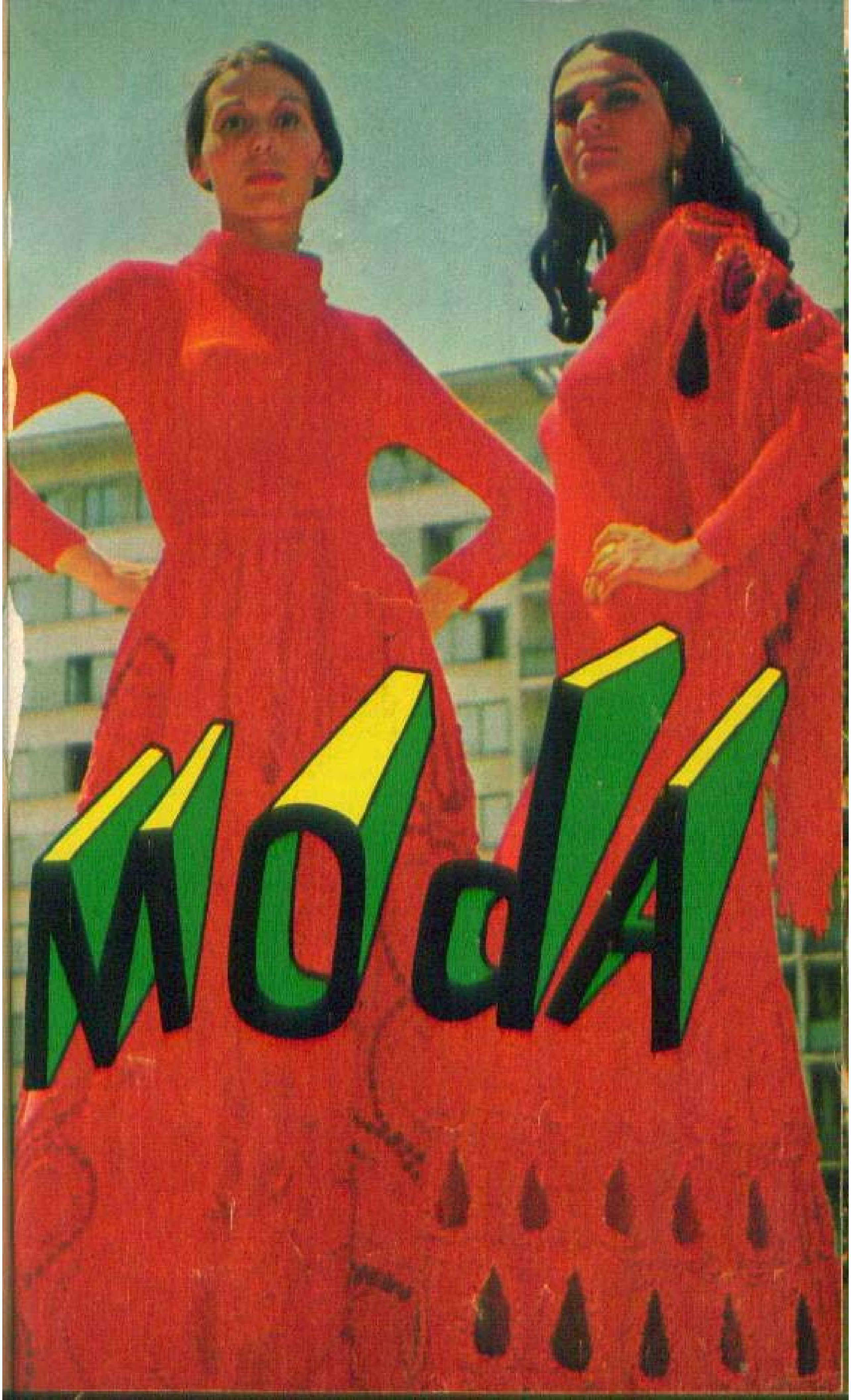
Toată lumea ştie că Veneţia, monument al patrimoniului universal, este ameninţată să dispară sub apele lagunare. *Veneţia trebuie salvată!* Acest apel a declanşat acţiunea pentru găsirea mijloacelor de salvare a oraşului. Dar deocamdată se discută, se fac proiecte, se string hîrtii. De aceea caricaturiştii, participanţi la concursul Bordighera 1972, şi-au propus să contribuie la apărarea Veneţiei cu ajutorul... ascuţişului peniţei lor.



*„Este un fenomen al apei care creşte? Nu, este fenomenul proiectelor pentru salvarea Veneţiei"*, *precizează* Pietro Banchieri

*Printre pericolele care ameninţă oraşul se numără şi poluarea.* Guido Clericetti *„prevede" că la Veneţia va trebui să se umble cu mască*

*In această imagine de* Carlo Alberto Ferretti, *oraşul, ros de ape, a fost redus la trei insuliţe în formă de S.O.S.*


MOdA

# MODA 1973

de ANETA DUMITRIU

Moda anului care începe, și care o continuă linear și senin pe cea a precedentului, este o NEGAȚIE. Și nu a celei anterioare, căci orice modă o neagă pe cea dinaintea ei, ci global, pe aceea a unui deceniu. Pe aceea care în elucubrante formule, mai toate inspirate din arta modernă — «op», «pop», «folk» — se transformase într-un spectacol. Un spectacol poate încîntător, poate plin de fantezie și haz, dar care pentru viața de toate zilele devenea un fel de deghizare. Astfel încît moda oficială, cea care dintotdeauna captivase și fascinase, era pe cale s-o sfîrșească lamentabil: prin a fi ignorată. Pentru că și moda se supune unui imperios impuls: necesitatea!

Și pînă a găsi soluții mai onorabile, ei, creatorii de modă, într-un acord unanim, dar care pare bizar dacă ne amintim că-și făceau un cult din a nu se înțelege și asemăna în privința ideilor și modelelor, au apelat la o linie cunoscută și verificat acceptată: CLASICĂ. Pe măsura tuturor vîrstelor și taliilor.

Insolența lor a constat în etalarea cu ingeniozitate a fel de fel de văzute și purtate modele. Geniul lor în a inventa, acolo unde părea a nu mai fi loc pentru invenție. Ei jonglează subtil cu un termen aruncat peste bord de nonconformiști: ELEGANȚA.

Discutînd cu binecunoscuți creatori, ziariști de modă din Franța, U.R.S.S., Bulgaria, Ungaria, Polonia, R.D. Germană și România, am aflat mai ales cuvinte de laudă — justificate de altfel — care se aduc modei actuale. Doar neliniștitul Yves Saint-Laurent vede în Eleganță o capcană...

Nu e cazul să pronosticăm sau să ne îngrijorăm... Credem doar că momentul clasicului, al înțeleptei căi de mijloc înseamnă doar un moment de regrupare, de reflectare și regenerare a viziunii despre modă. Așa că, în articolul de față, ne vom reaminti împreună cîteva din posibilele forme ale îmbrăcămintei în stil clasic.

Și poate elementul cel mai iradiant de stabilitate îl constituie **lungimea:** în jurul genunchiului. Oscilațiile sînt fără importanță. De altfel, nici n-ar mai mira pe nimeni exagerările, prea ne-am obișnuit cu ele...

## ROCHIA ȘI POSIBILELE EI FORME

Cu corsaj amplu și fustă cu o linie suplă, sau cu corsaj îngust și cu fusta amplă. Este interesantă mai ales multitudinea de posibile «amănunte» ale acesteia: **mîneci** largi, kimono sau croite în verif sau bufante; **decolteuri** în formă de V sau rotunde, degajate, în semicerc sau în trei colțuri; **talia,** de obicei normală, marcată prin cordoane înguste. Desigur, se poate o talie «**înaltă**» sau o talie «**coborîtă**», pusă în valoare prin volane sau crețuri. Dar cele mai multe rochii au talia la locul ei și fuste largi, formate din cute, crețuri, cloșuri ample sau pliseuri **soleil** (o noutate — purtată de multe din noi cîndva). **Garniturile albe,** sub formă de gulere «Pierrot» — adesea asociate cu manșete —, plastroane, constituie tot atîtea note de feminitate ale rochiei. Se poartă — ba mai curînd revine **în modă — rochia cu jachetă** din același material, ca și **rochia cu spatele gol,** cu un corsaj simplu.

Rochia **structurată,** cu siluetă «princesse», cu bustul fin și îngust, linie evazată în partea de jos, tăieturi curbate, marcate prin tigheluri mari, cu paspoaluri colorate, multă pasmanterie, este poate singura noutate.

## PANTALONUL ÎN DECLIN?

Așa se pare, cînd e vorba de după-amiază și seara. El este asimilat, ca și **mini,** mai ales pentru dimineața și pentru timpul liber, în îmbrăcămintea pentru tineret. Noi ne referim la recomandările modei și nu la ceea ce se poartă în realitate. Pentru că noi credem încă

**(Continuare în pag. 180)**

Centrul de creație al Direcției de artă populară și meșteșuguri artistice UCECOM.

**(Urmare din pag. 178)**
în durata pantalonului—în actuala sa formulă — larg, ca o pijama, din talie, sau strîns pe bust și evazat în partea de jos.

## CONFORTABILE, TAIORUL ȘI MANTOUL

**Taiorul,** prin alura sa, degajă o pregnantă notă de «masculin». Jacheta are lungimea pînă la mijlocul șoldului, talia marcată, revere bărbătești, iar fusta în cute tighelate pînă la șold. **Vesta,** o completare aproape obligatorie a taiorului, accentuează însușirea de care vorbeam.

**Mantoul** adoptă forme extrem de așezate: lungimea sub genunchi, carura umerilor **mărită** prin plătci, pelerine fixe sau demontabile, garnituri de blană aplicate la plătci, revere foarte mari, vîrfuri ascuțite, gulere mari, șal. Epoleții prelungiți pe mînecă; **bustul** este ușor strîns, amploarea apărînd imediat de sub bust, în partea de jos.

Pentru primăvară-vară se lansează un **mantou fără mîneci,** lung cît rochia sau trei sferturi, cînd cu carura mărită prin benzi aplicate, închis «bord à bord». De obicei, culoarea acestuia se asortează cu a rochiei.

**Jacheta** devine un articol de îmbrăcăminte curent, de tipul bluzon sau jachetă ușor cambrată, ce depășește linia taliei.

Concordante, accesoriile sînt mai puțin șocante. Cordoane mai înguste, nasturi mai puțini. Bijuteriile completează cu finețe ținuta, perlele fiind extrem de moderne.

## SUPLE, NETEDE, ȚESĂTURILE

Stofele moi, scămoșate și bucleuri plate, ca și «Prince de Galles» sînt recomandate pentru **mantouri,** iar cele clasice, netede, «masculine», cu desene în carouri sau în dungi, sînt pentru **taioare.** Pentru rochiile de vară, țesăturile volatile, satinul, voalul, crepul, cu imprimeuri geometrice sau alternante, în care elementele geometrice se îmbină cu cele florale.

**Coloritul** pentru toamnă-iarnă este dominat de rafinatele nuanțe de negru și gri antracit, cu puțin roșu. Gama de marouri se combină cu tonuri calde de verde, sau frapanta culoare a aurului. În continuare, pasteluri calde desprinse din nuanțe de albastru, verde, roșu.

*
* *

Ce vă putem recomanda din această ploaie de modele, linii? Neapărat, să le priviți ca simple propuneri! Desigur vii, amuzante: în nici un caz nu, sub nici o formă nu ca pe niște formule-tabu! Important este faptul ca modelele adoptate să se potrivească felului dv. de viață, felului dv. de a fi, să fie tratate într-un fel propriu. Iată de ce credem că moda își trăiește momentul PERSONALITĂȚII.

## OPINII

**Chantal de Kémoucaria,** directoare la casa de modă «Nina Ricci» — Paris:

«Un clasicism modern, armonii delicate, un fel de a ne îmbrăca îndrăzneț și reținut totodată».

**Genet Stoiceva,** artist plastic la casa de modă «Lada» — Sofia:

«Modă a vîrstei de aur, prin excelență pentru femeia de 30 de ani».

**Claus Mücke,** creator de modă la Institutul de modă–R.D.Germană:

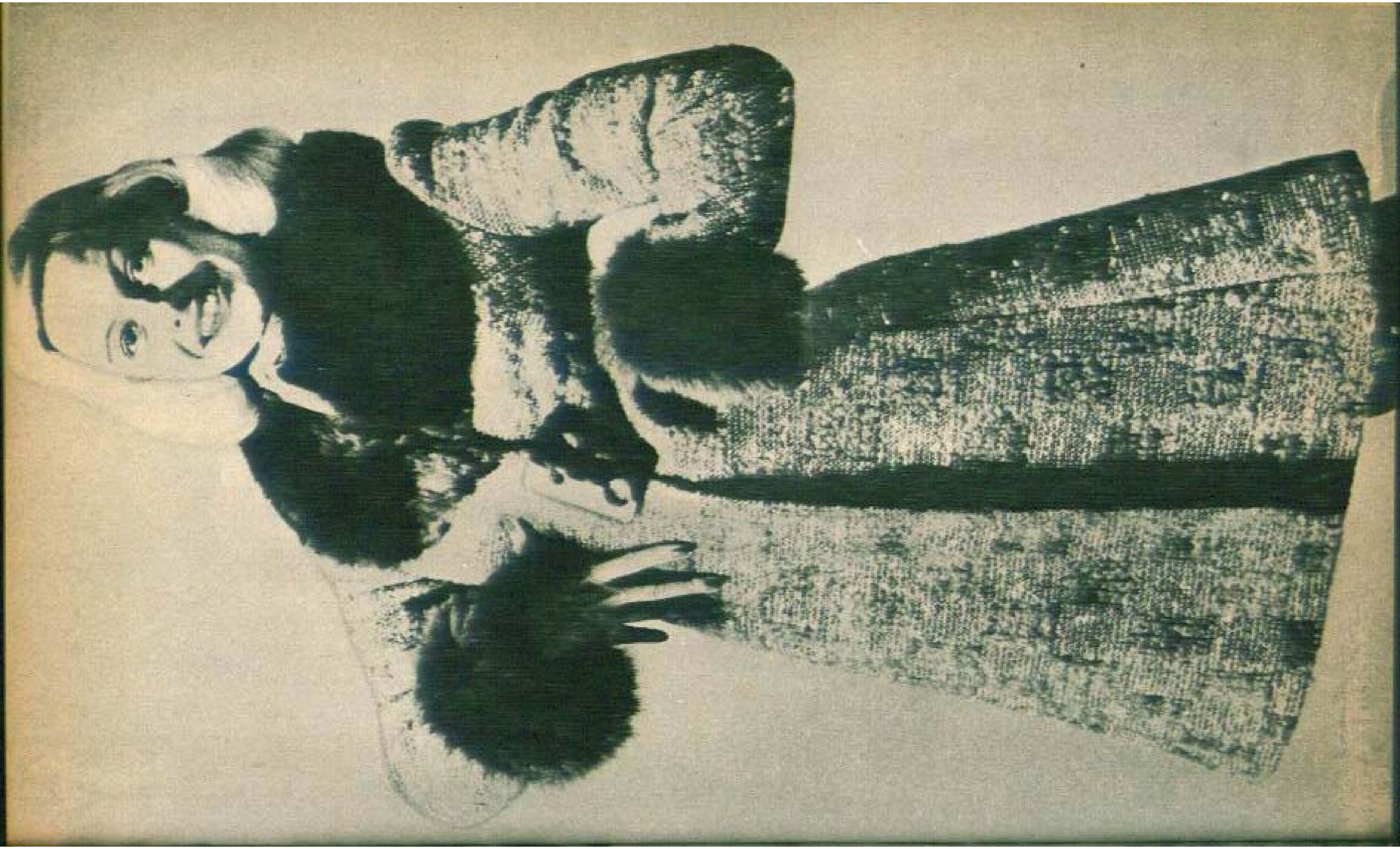
«În sfîrșit, practică de la A la Z, de dimineață pînă seara, pentru toate vîrstele».

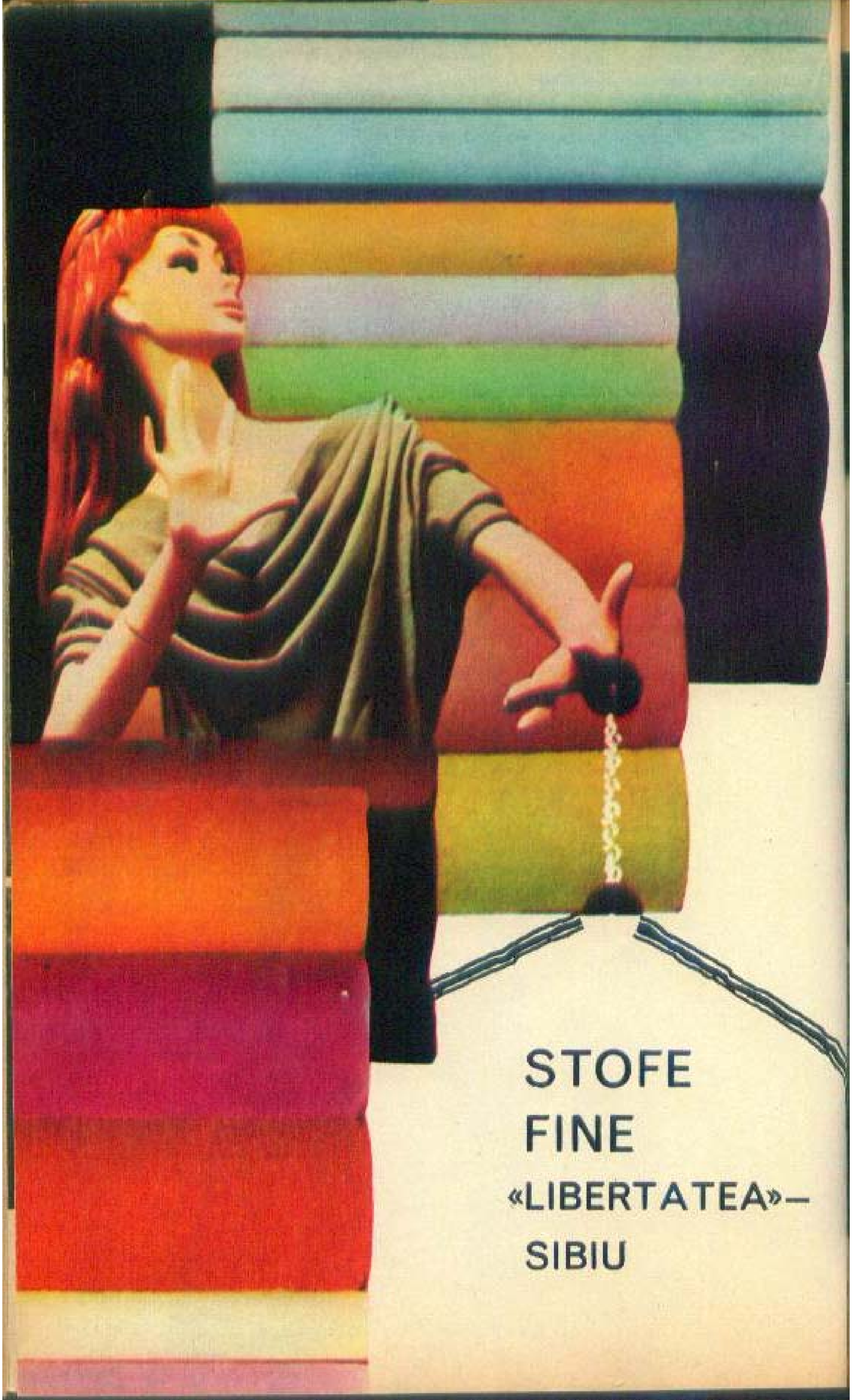
«Aquascutum» — Londra

Foto: TONY VRIONAKIS

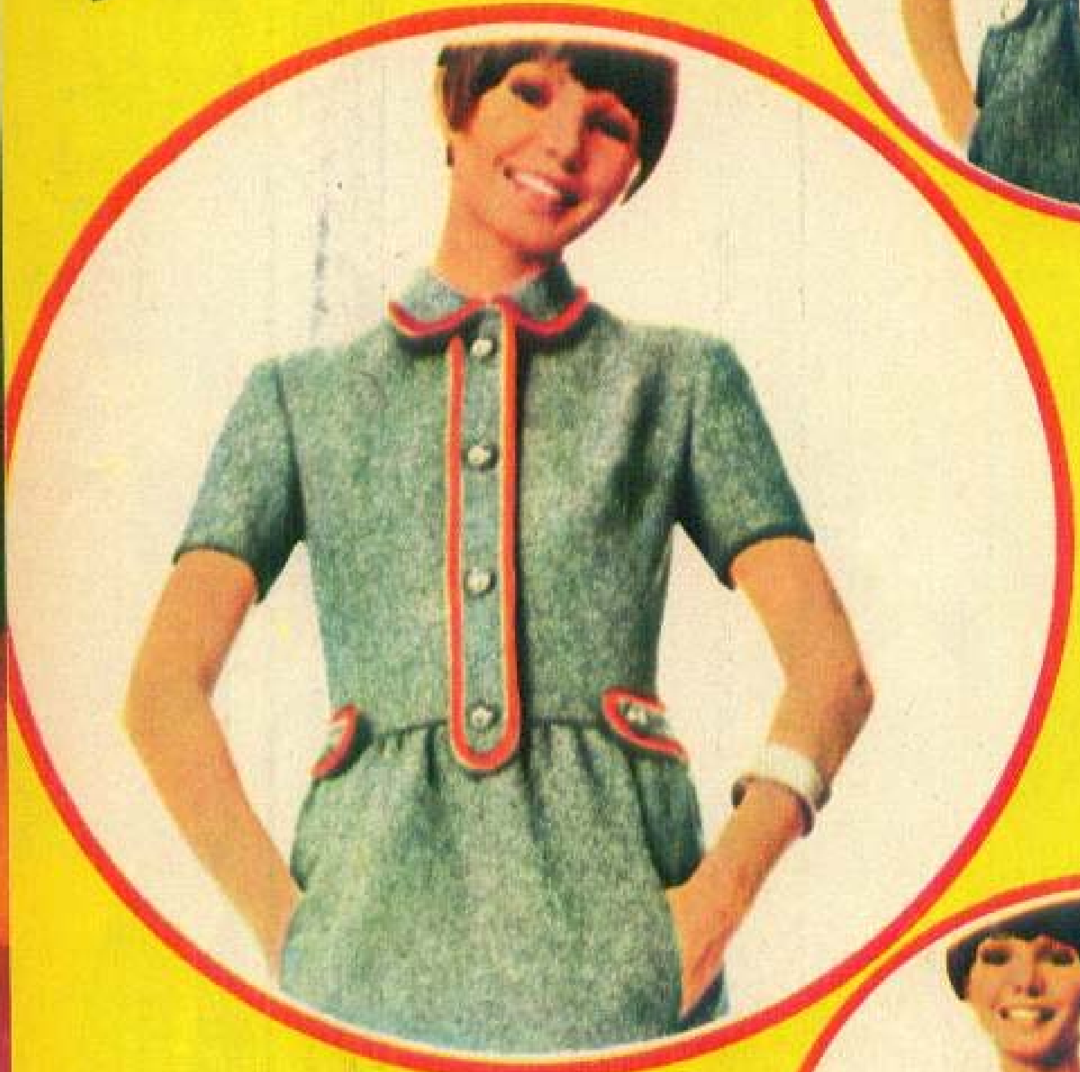
IONAKIS

Institutul de modă—
R.D. Germană




STOFE
FINE
«LIBERTATEA»—
SIBIU

# PRIMĂVARĂ



Un model simplu și practic: o singură rochie poate asigura 4 ținute diferite prin schimbarea garniturilor.

## OPINII

**Antonina Donskaia,** redactor-şef la «Jurnal-mod» — Moscova:

«Creatorii de modă, în fapt, ignoră femeia cu forme pline. Moda anului acesta nu-i oferă doar dezinteresatul sfat de a slăbi, ci şi putinţa de a alege din multitudinea formulelor sale.»

**Slin Zdziskava,** artist plastic, Laboratorul central pentru industria îmbrăcămintei din Lodz, R.P. Polonă:

«Sobră, aşezată, rafinată! Dar cîtă maliţie, cît zîmbet, cîte posibile accente personale...»

**Vera Nádor,** redactor-şef la «Pesti divat» — Budapesta:

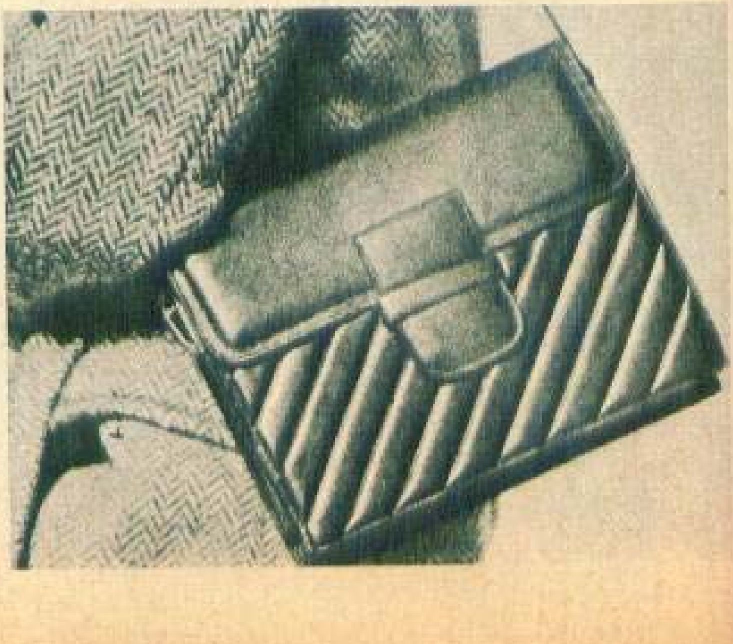
«Mă odihnesc privind colecţiile, după «op», «pop» şi atîtea alte mode».

**Ing. Elena Duliu,** director adjunct, Centrul de creaţie al UCECOM — Bucureşti:

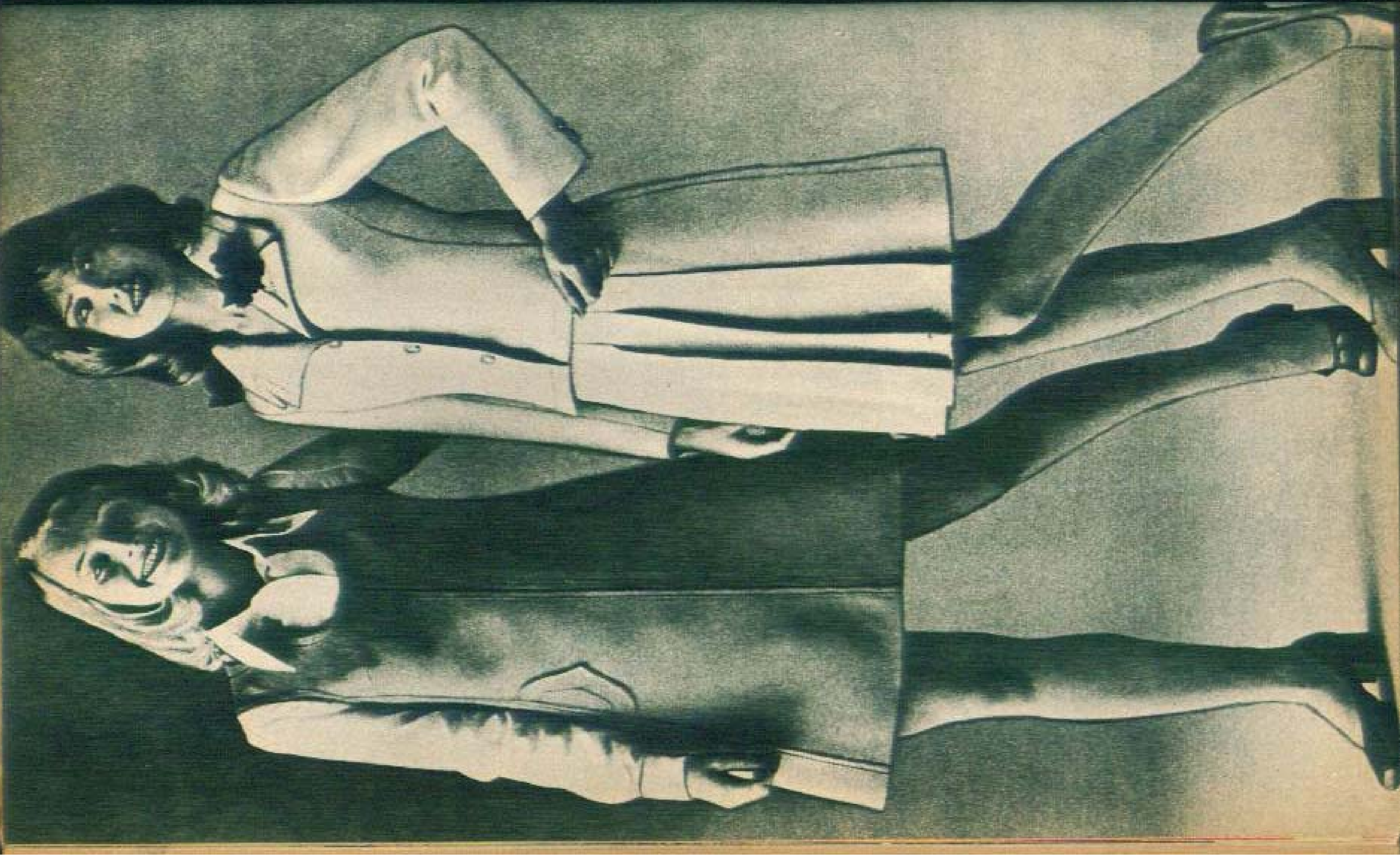
«Moda '73 a căpătat un echilibru real, care pare a spune: acesta e dintotdeauna femininul. De aceea şi cred în succesul ei!»

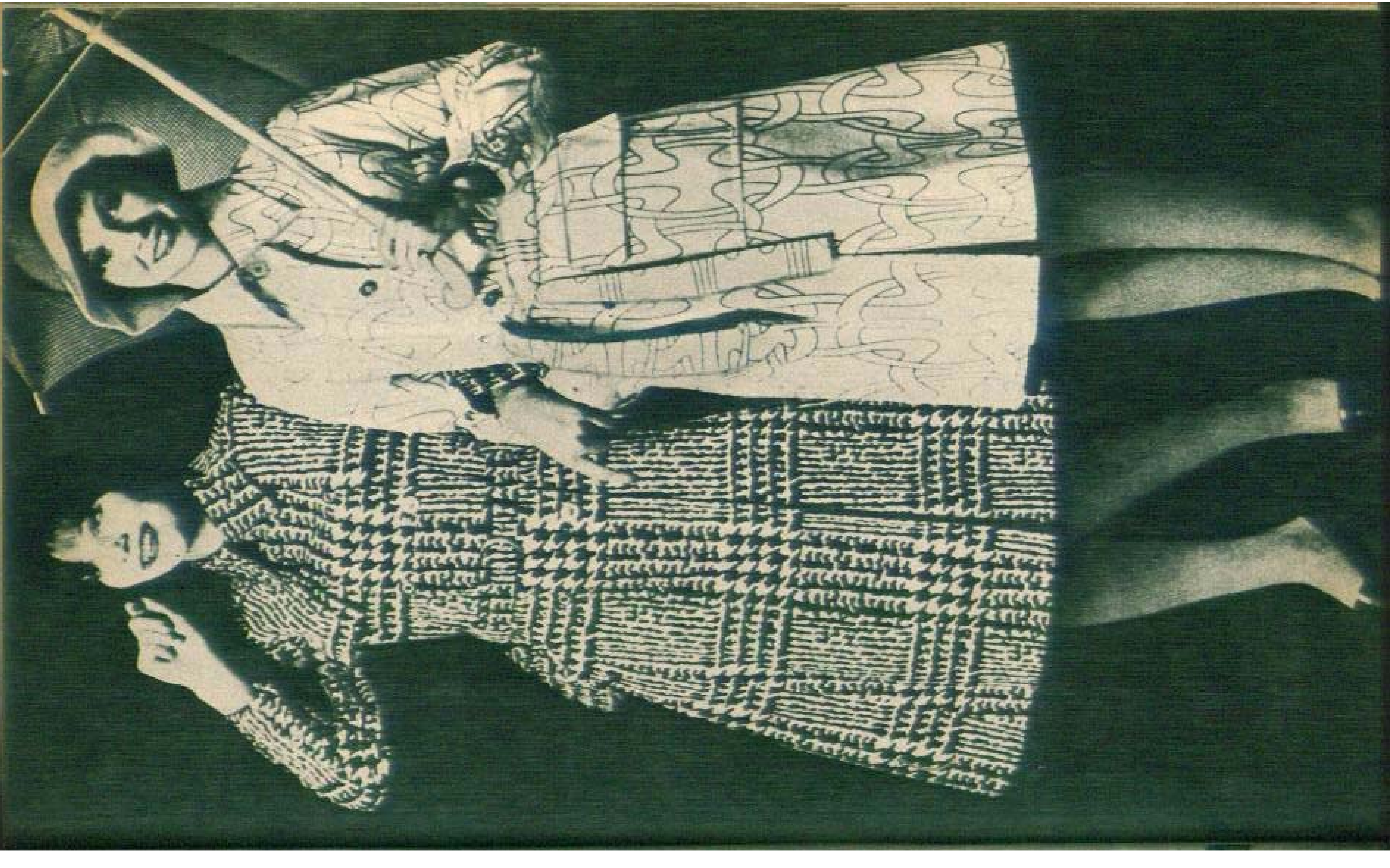
**Dora Cojocaru,** creator de modă la Centrul de prototipuri al Institutului de creaţie industrială şi estetica producţiei—Bucureşti:

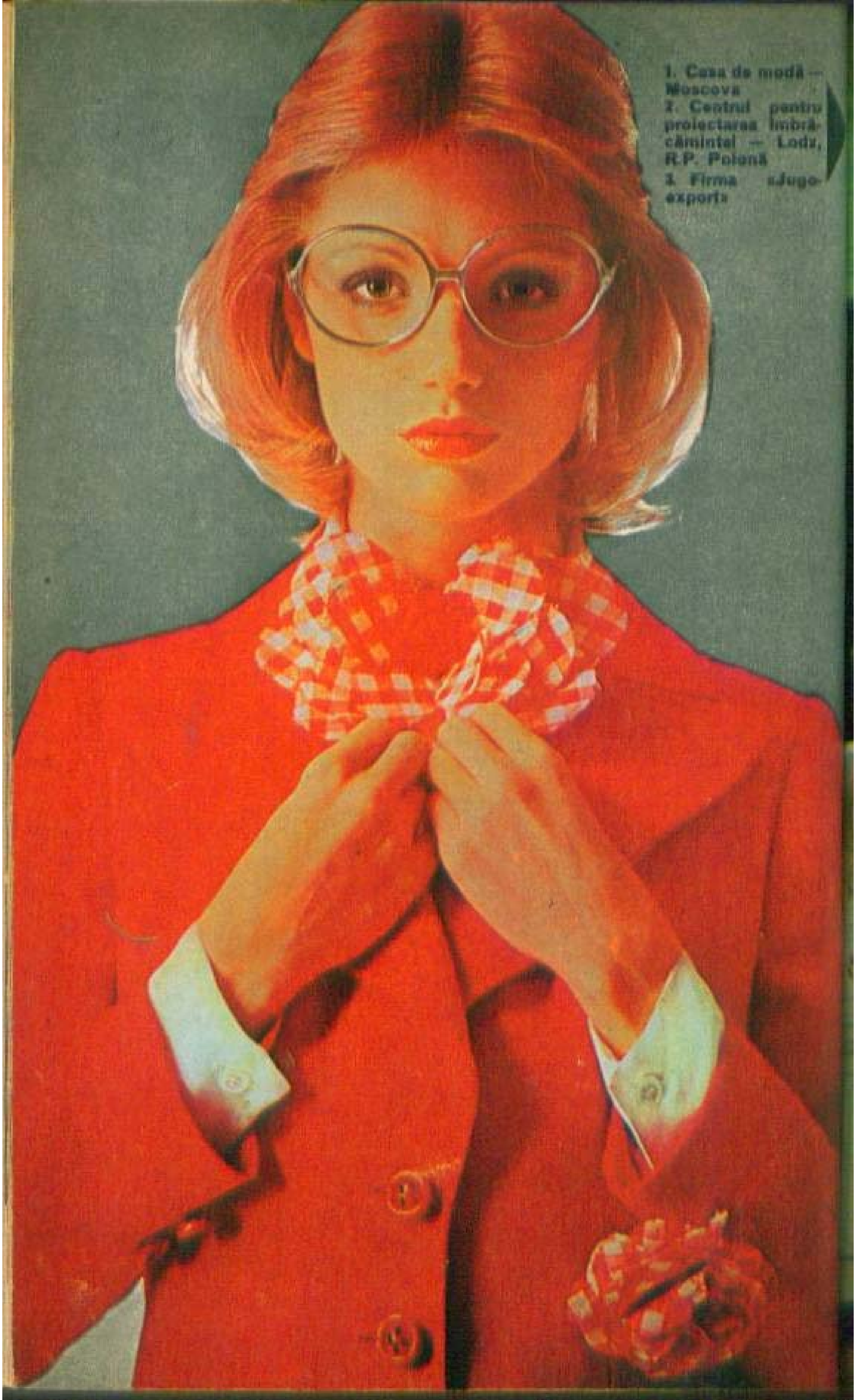
«Prin simplitatea rafinată a formelor pe care ni le propune în 1973, moda supune unui subtil — dar şi plin de capcane — examen, bunul nostru gust, bunul nostru simţ».



Centrul de creație al UCECOM.

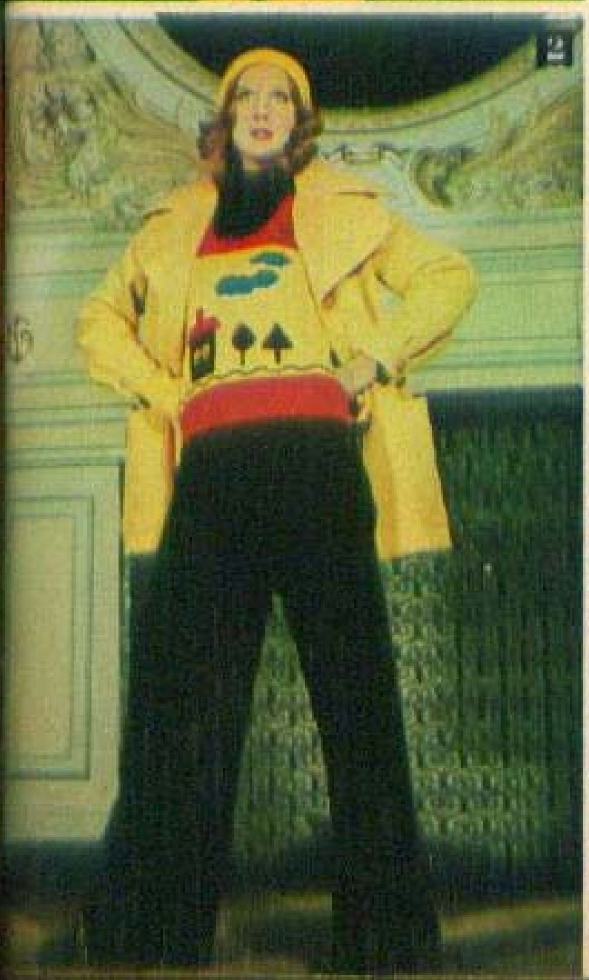






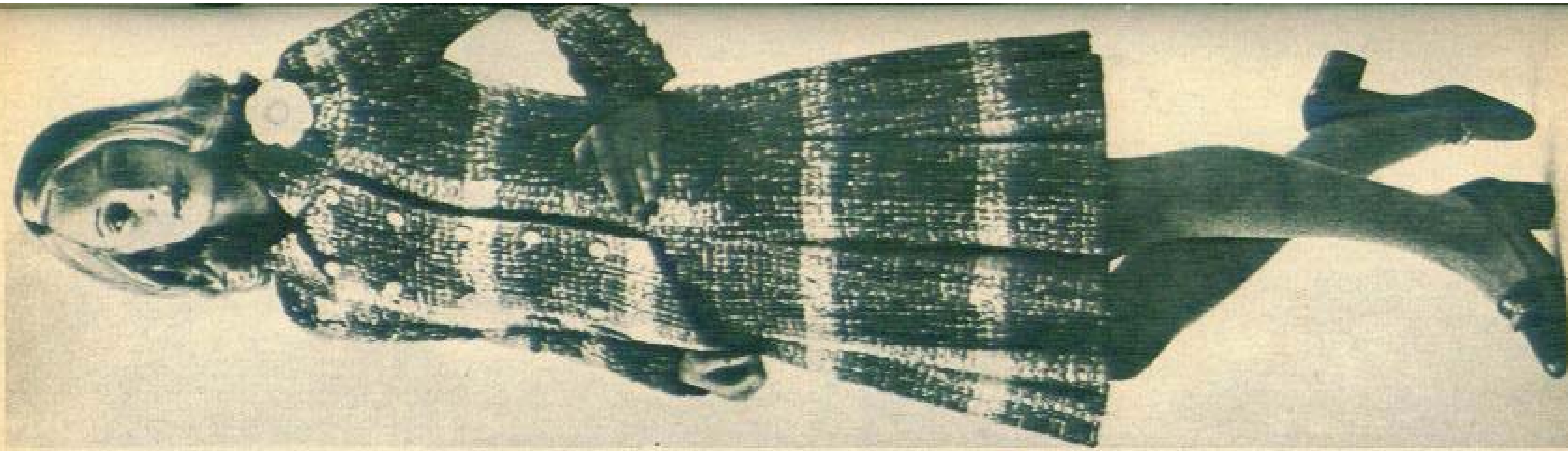
1. Casa de modă — Moscova
2. Centrul pentru proiectarea îmbrăcămintei — Lodz, R.P. Polonă
3. Firma «Jugoexport»

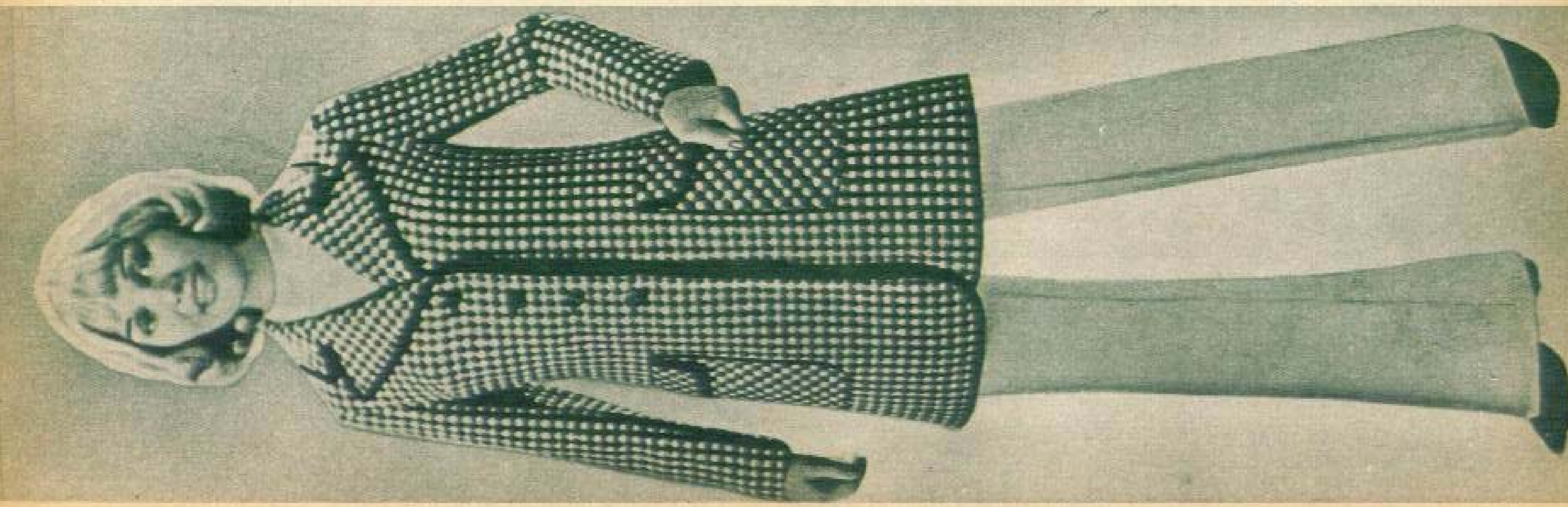
1

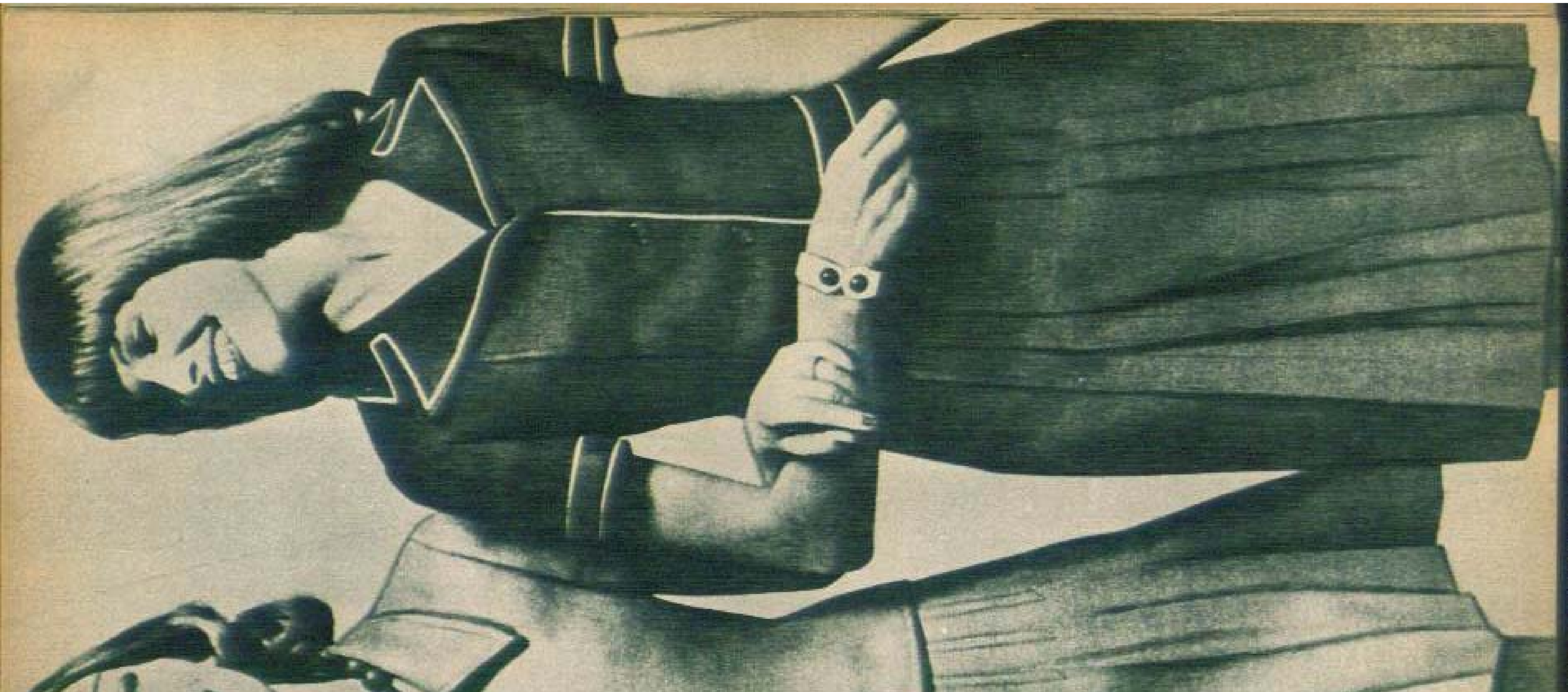


2

3

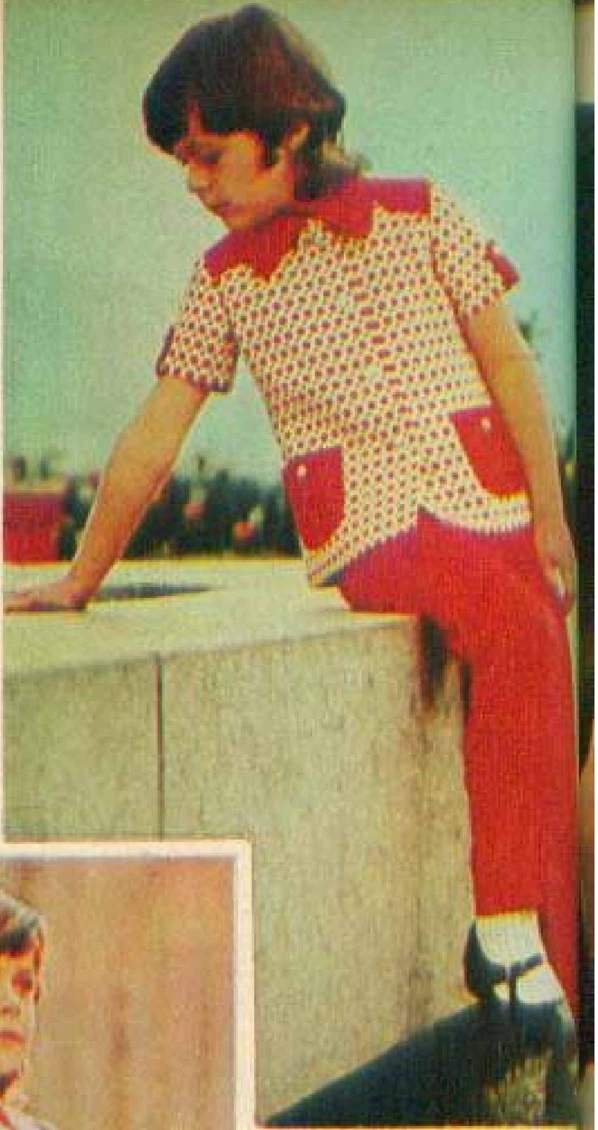


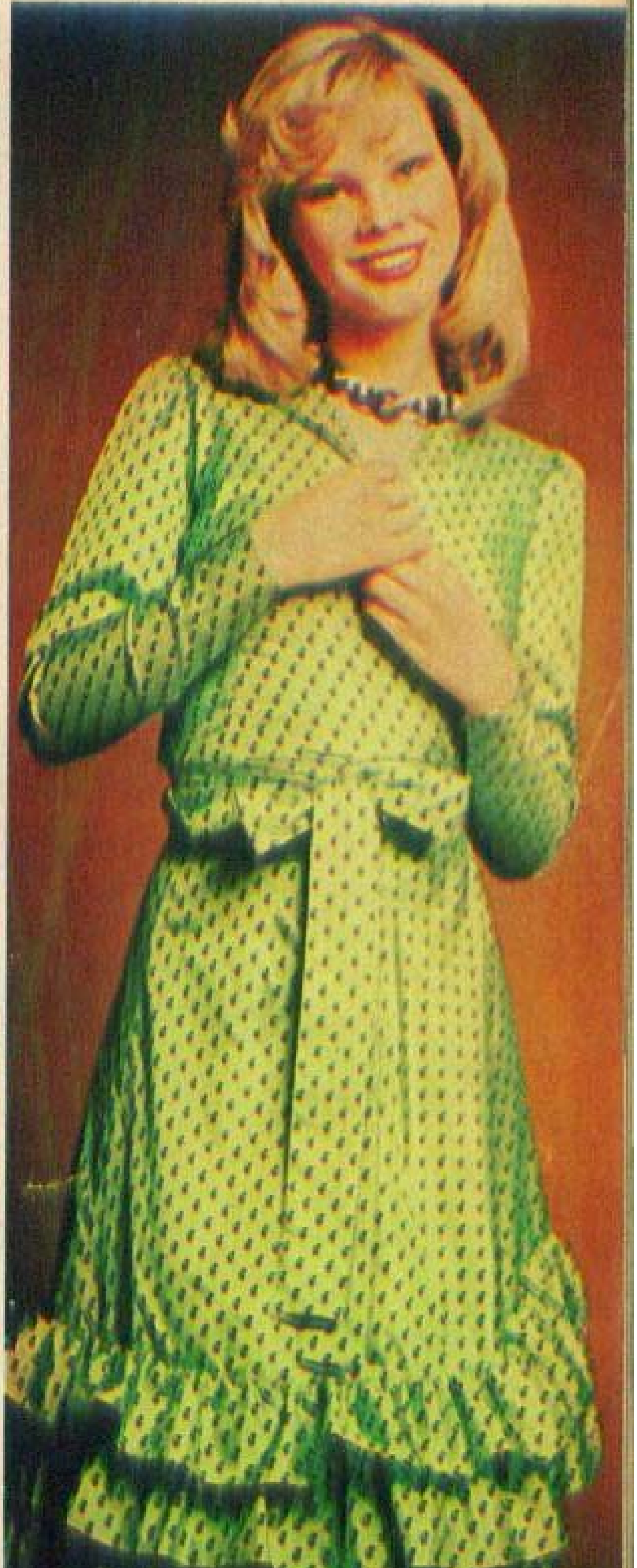


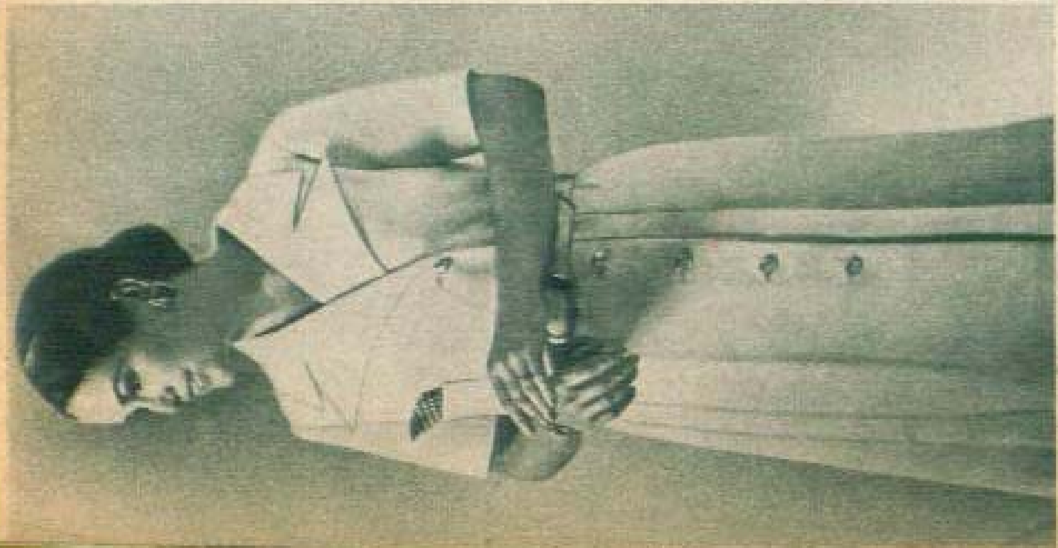


# VARA

Centrul de creație al Direcției de artă populară și meșteșuguri artistice **UCECOM.**



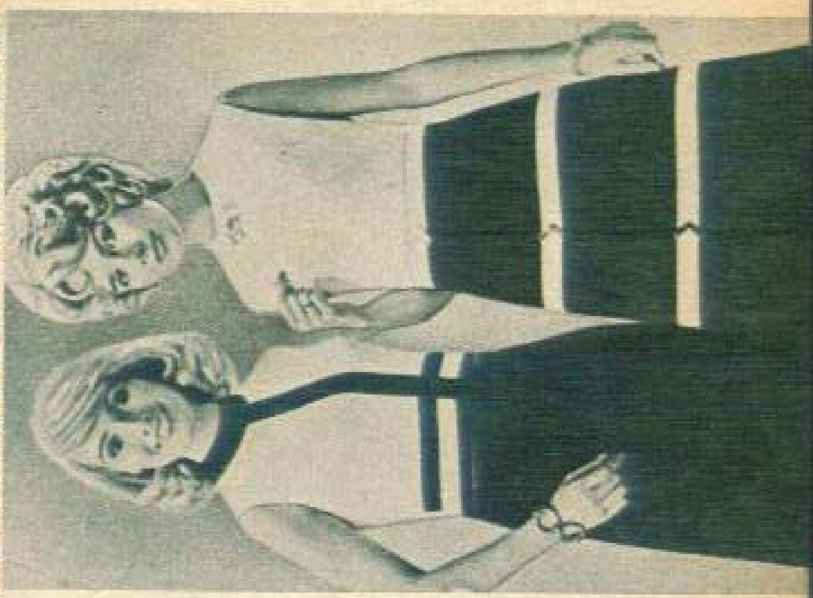


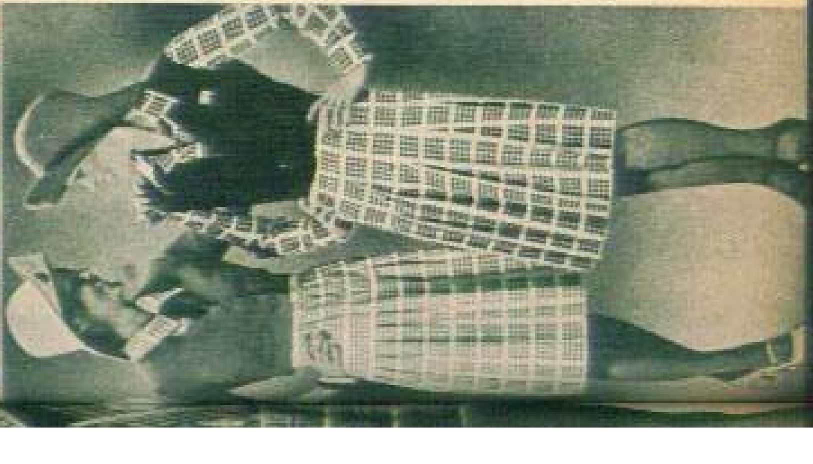


▲ Firma «Jugoexport»

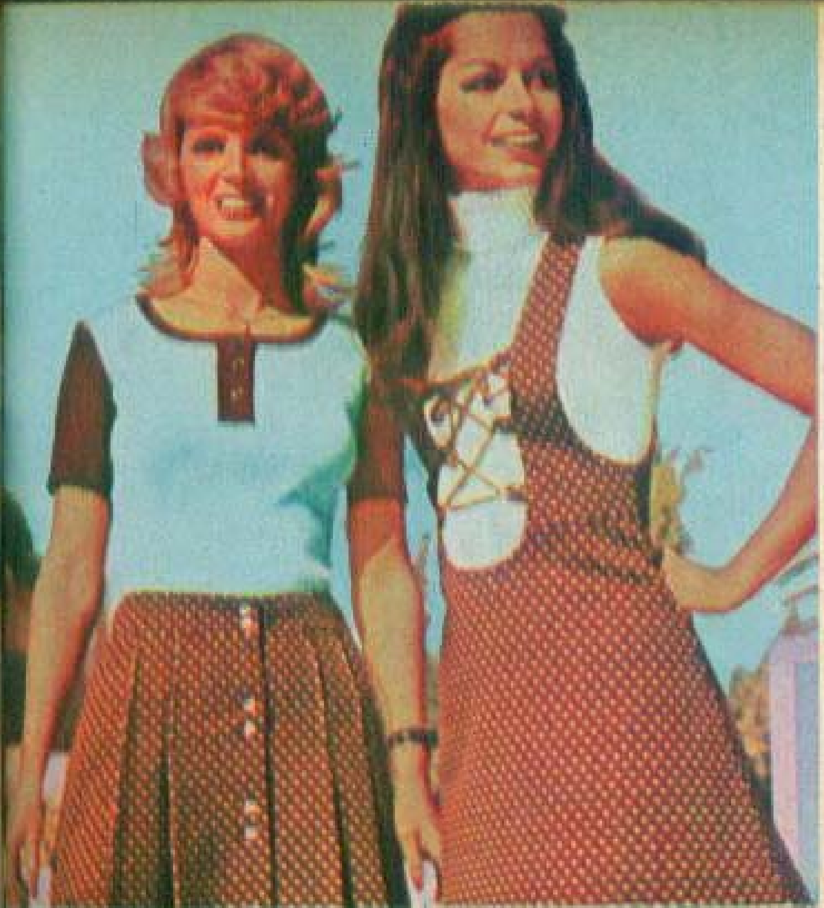
▲ Institutul pentru cultura îmbrăcămintei — Praga

Institutul de modă — Budapesta ▶

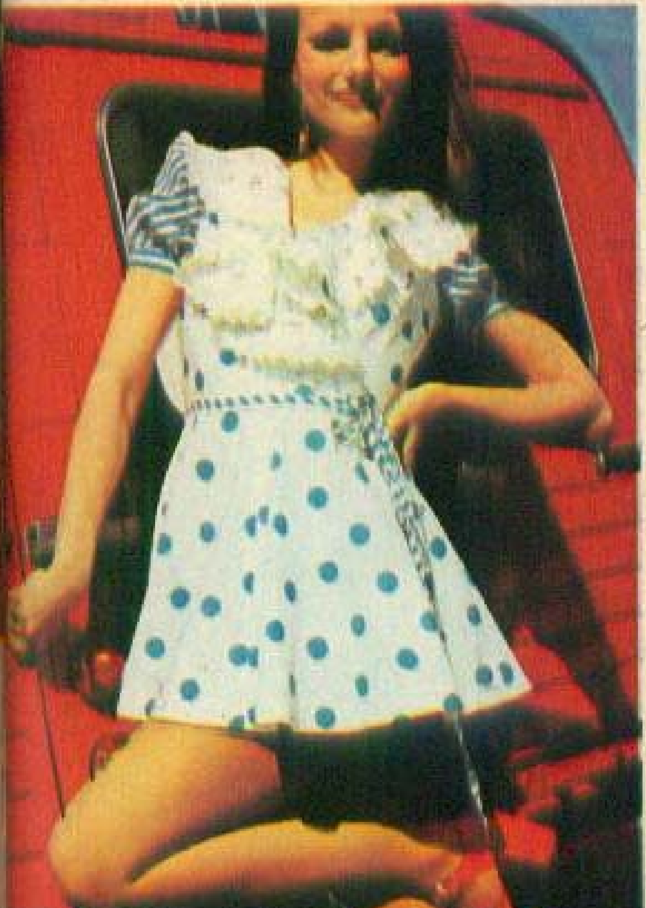




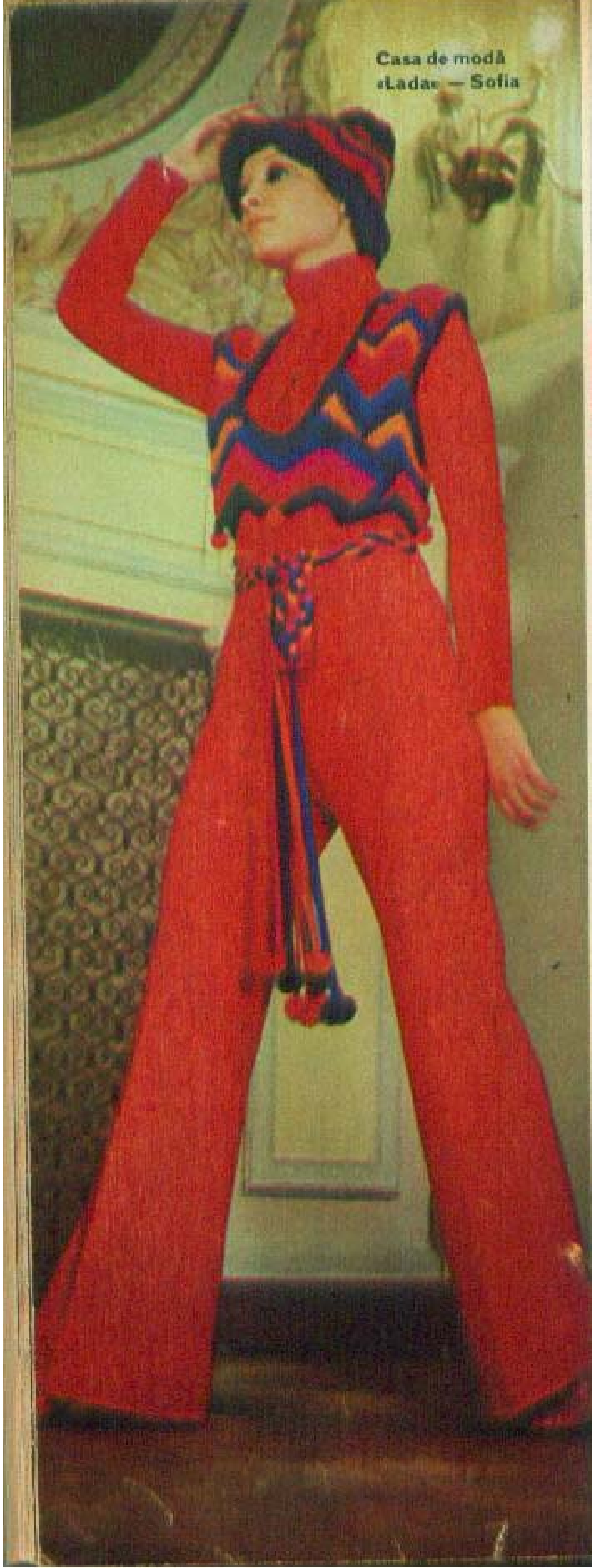
Fabrica de confecții și tricotaje București



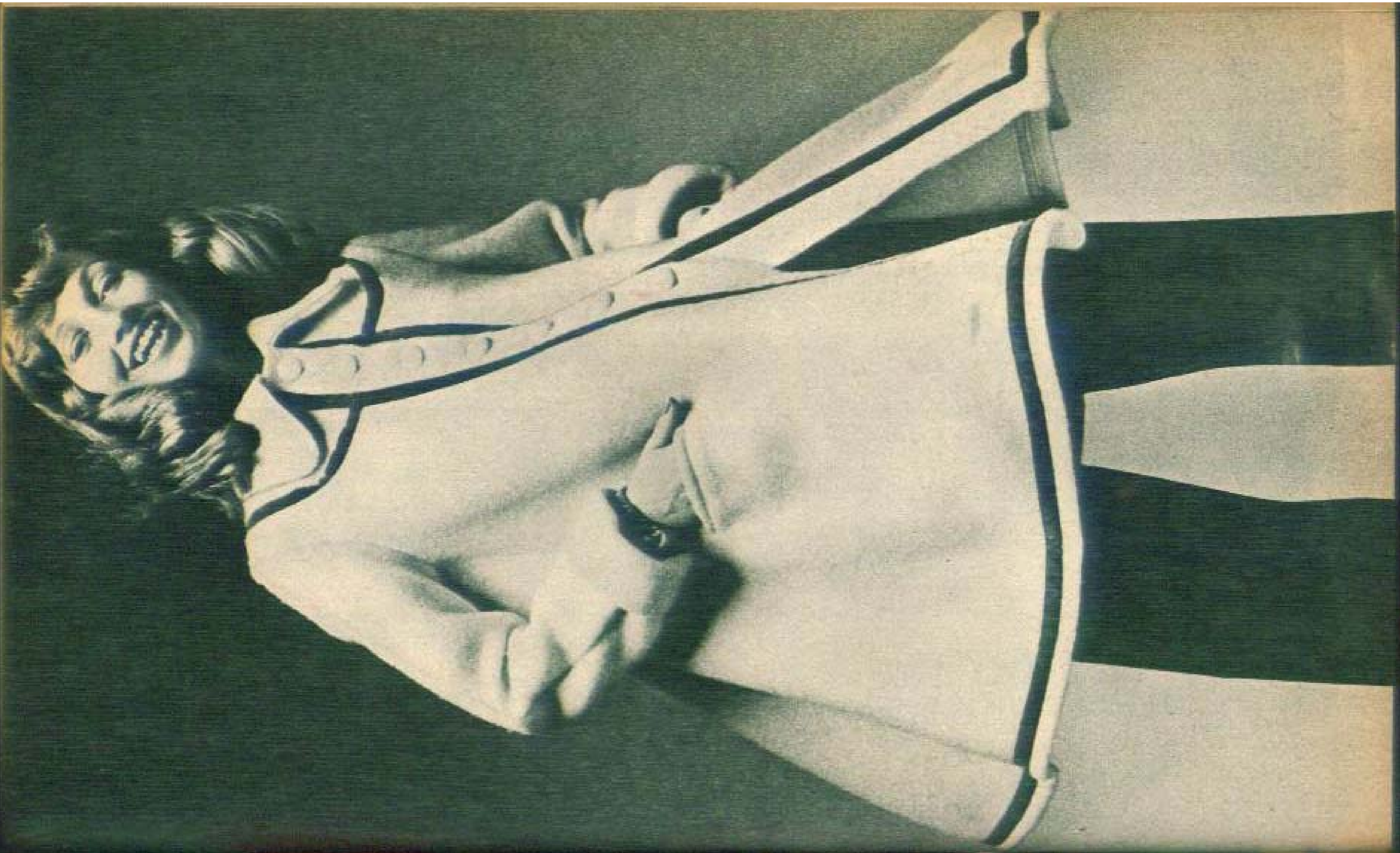
Centrul de prototipuri al Institutului de creație industrială și estetica producției — București.

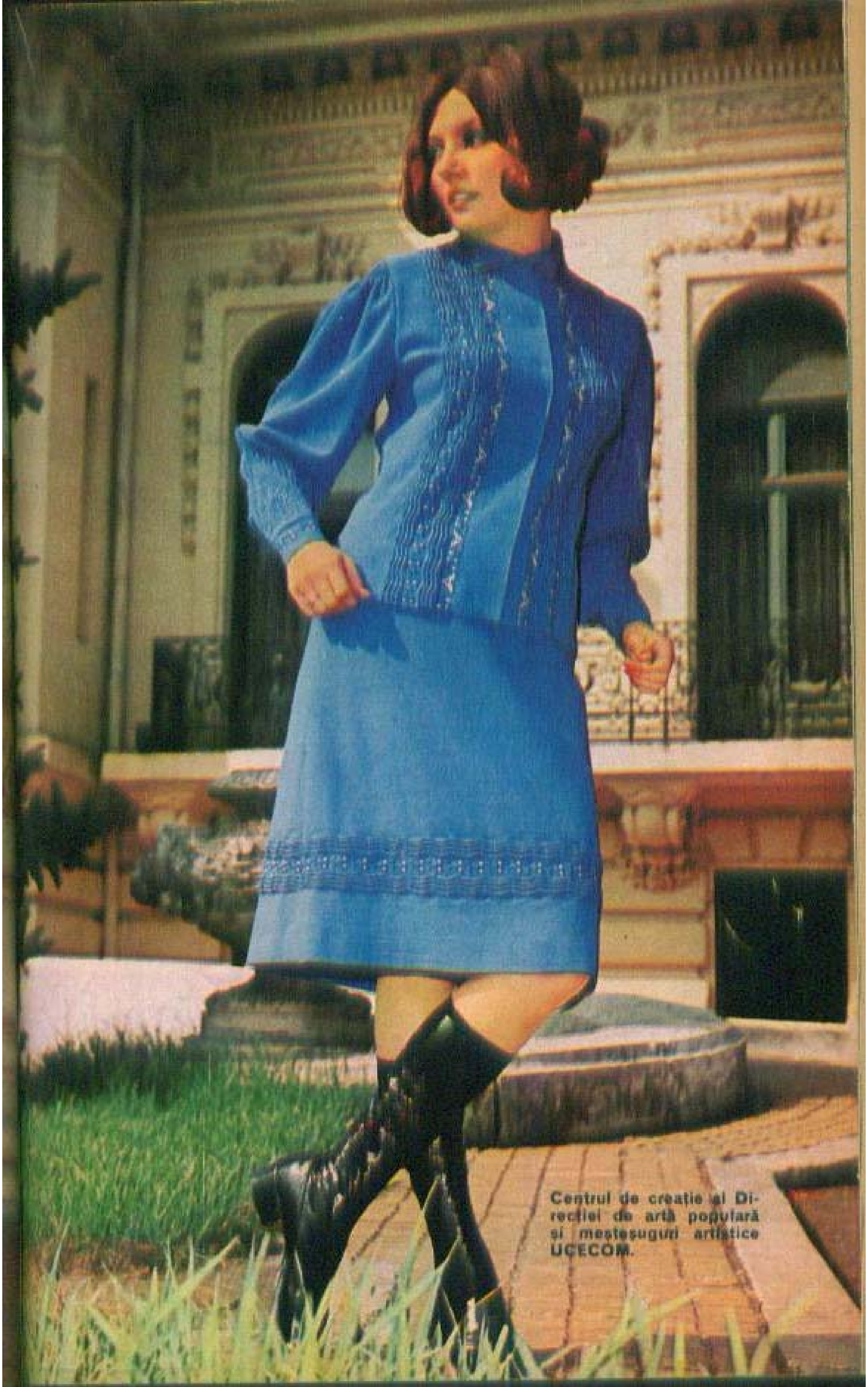


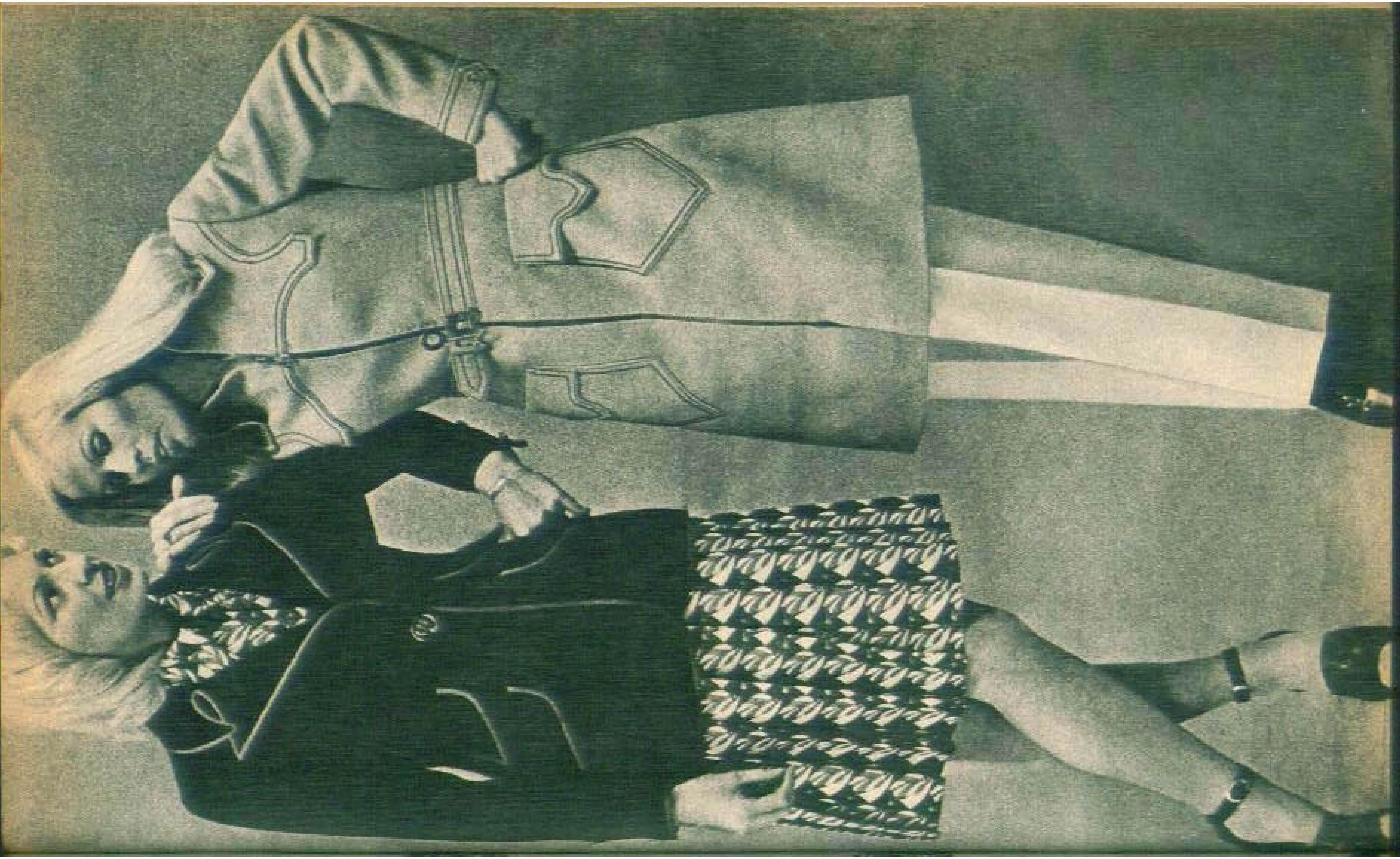
Casa de modă
«Nina Ricci»
Paris



Casa de modă
«Lada» — Sofia

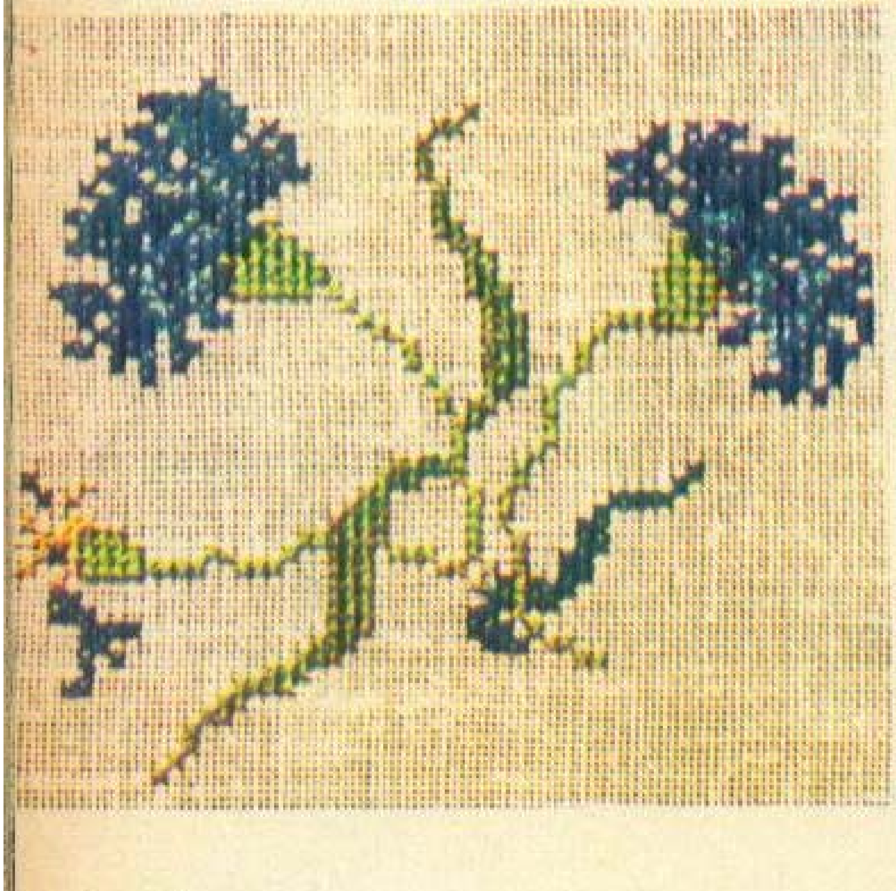



Centrul de creație al Direcției de artă populară și meșteșuguri artistice UCECOM.



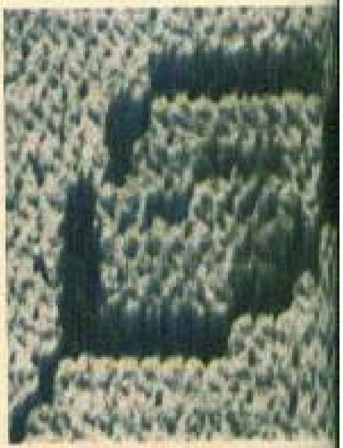
## *maci și albăstrele*

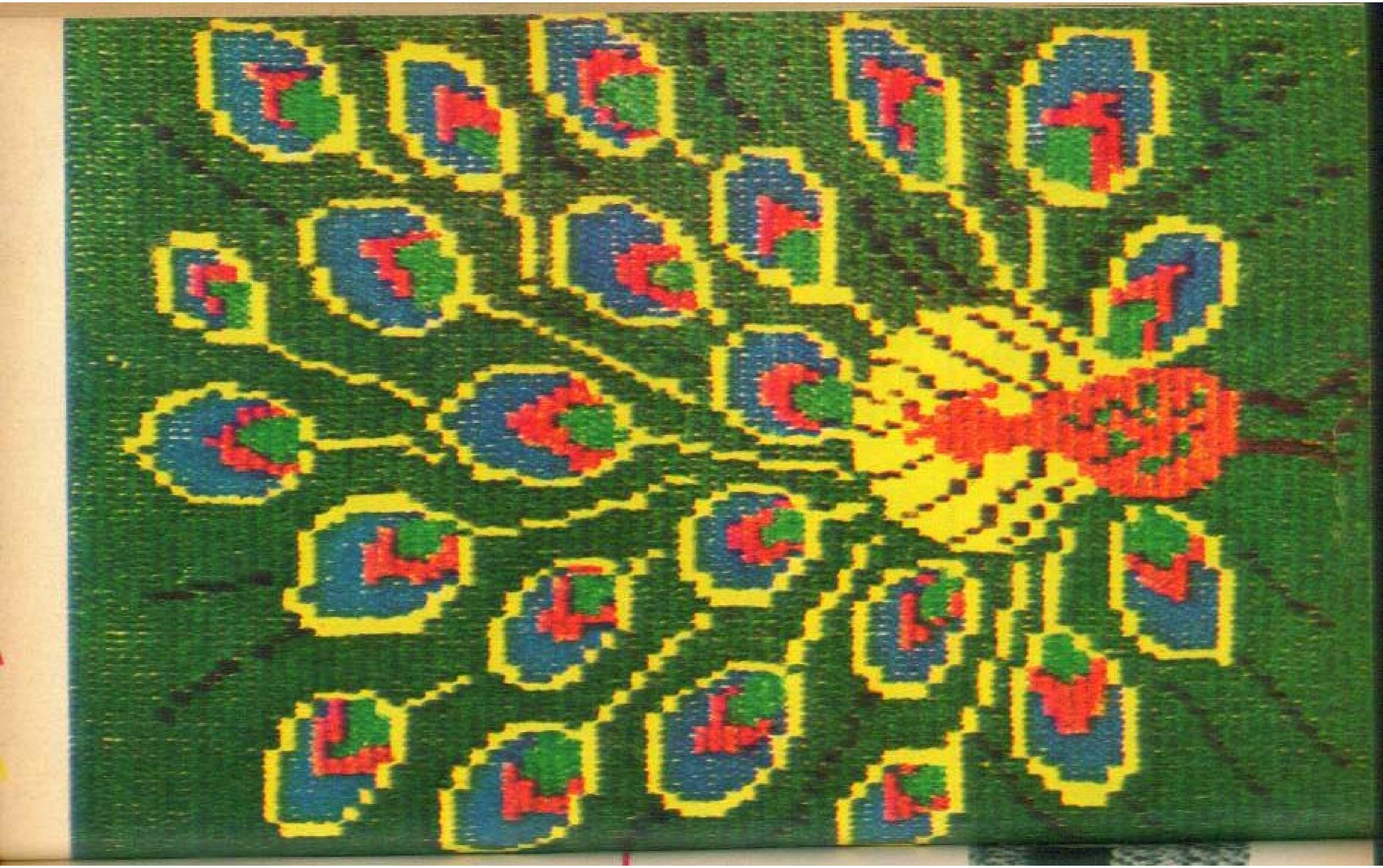
Două motive realizate în punct de cruciuliță, care pot fi aplicate pe șervețele, mileuri, fețe de mese și fețe pentru perne fantezi.

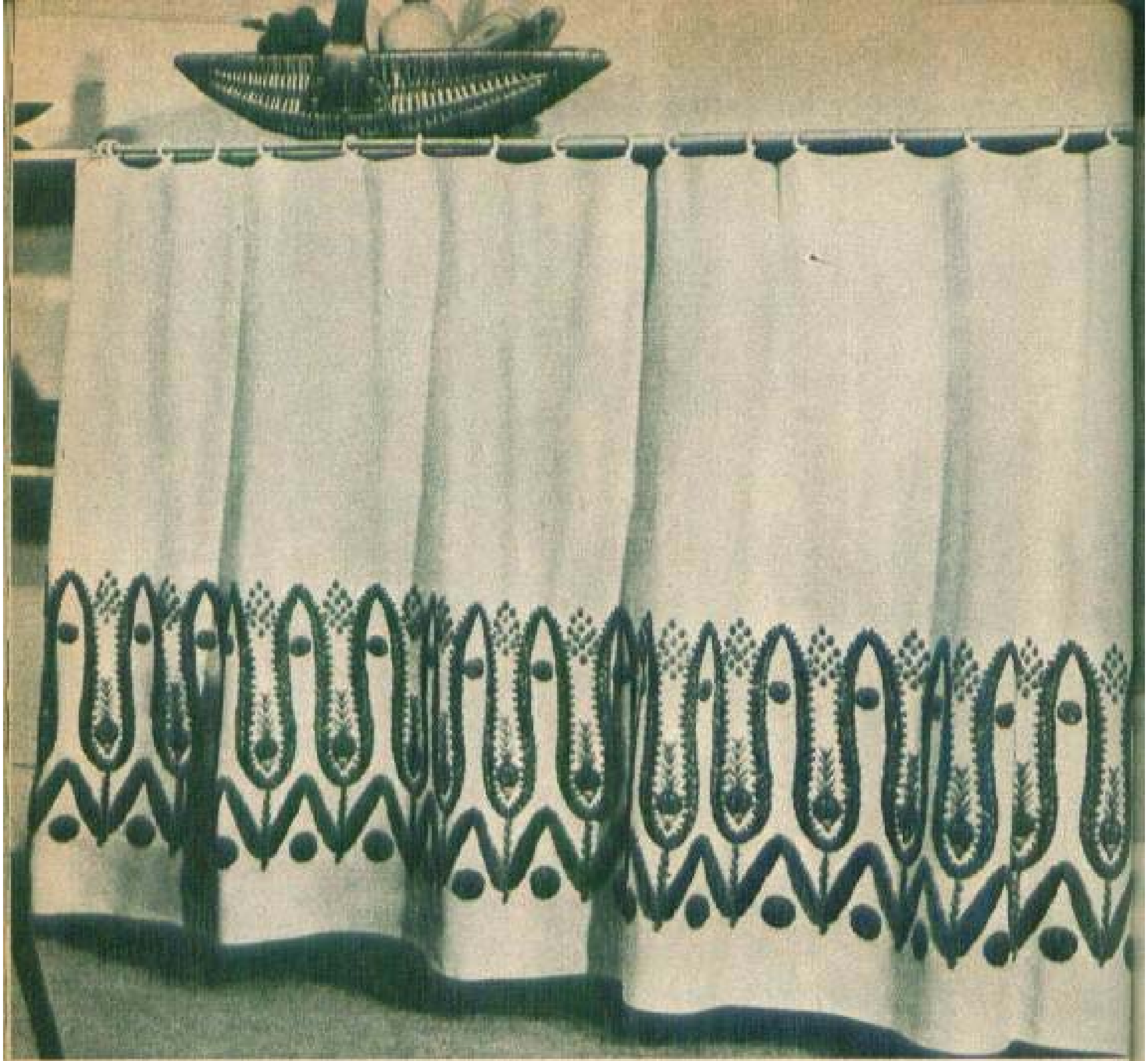


## *panou mural*

Pe o obișnuită pînză de sac sau de canava, brodată în cusătură fir la fir, se poate realiza acest panou mural cu păun. Culorile vii, în contrast cu tonurile închise de verde, vor da o pată de lumină agreabilă. Panoul poate fi pus pe peretele vestibulului, în camera de zi sau în cea a copiilor.







## garnitură brodată

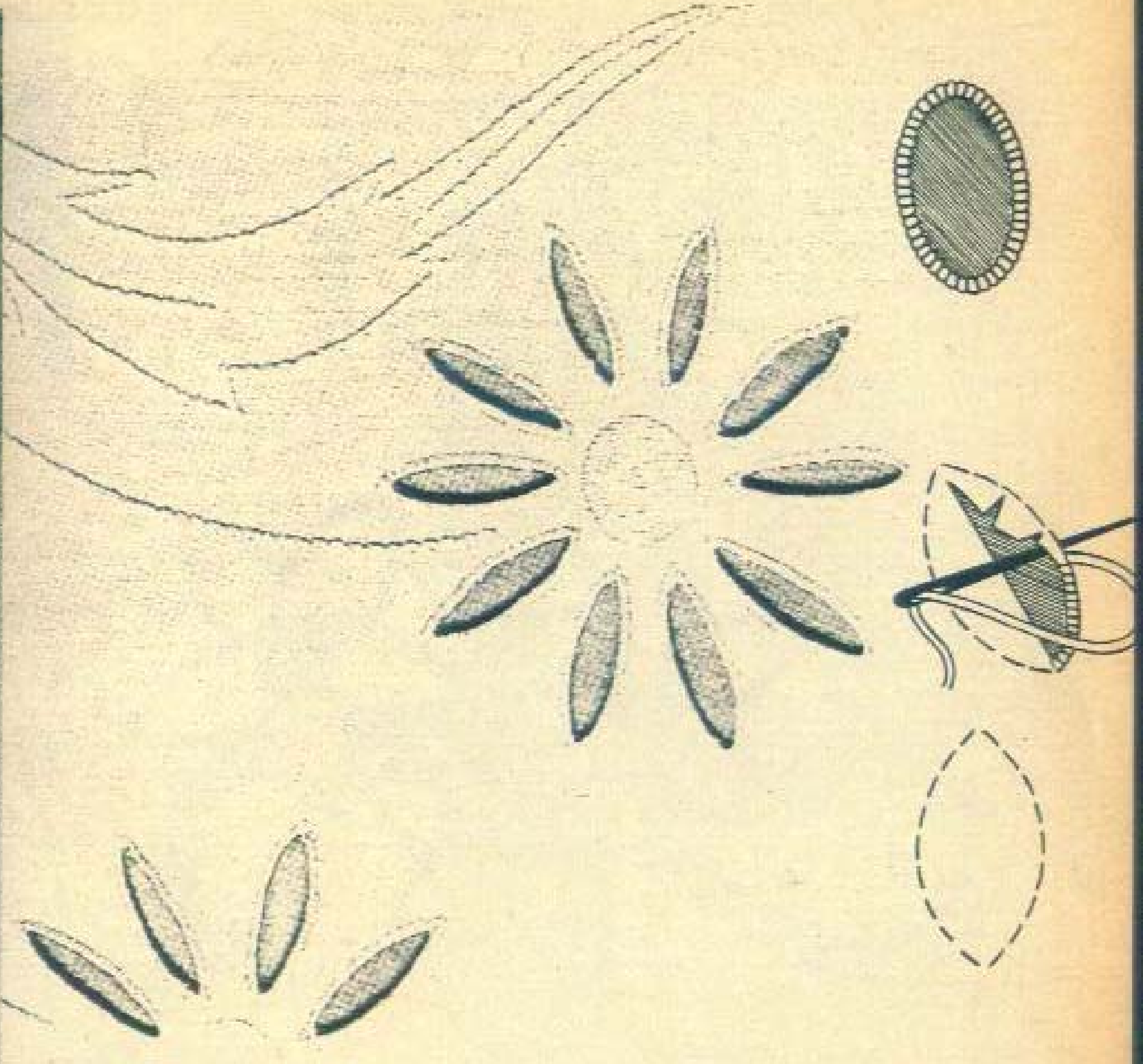
Vă propunem o soluție pentru realizarea unor draperii brodate care pot acoperi rafturile dintr-o nișă, polițele cu jucării ale copiilor, rafturile din bucătărie sau cămară. Se pot realiza din orice țesătură mai groasă, iar pentru brodat se poate folosi și fir subțire de PNA. Același model poate fi aplicat și pe o față de pernă fantezi.

## mereu modernă

Broderia decupată rămine mereu modernă. De aceea, vă sugerăm acest model, care poate fi aplicat pe o garnitură de pat:pe capacul cearșafului de plapumă, pe marginile exterioare ale cearșafului de pat și, în proporții reduse, pe fețele de pernă.

După ce cearșafurile au fost croite și cusute la mașină, se desenează modelul pe o hirtie de calc, iar cu ajutorul unui indigo se trece modelul pe țesătură. Se brodează mai întîi elementele care nu necesită decuparea, apoi cele decupabile.

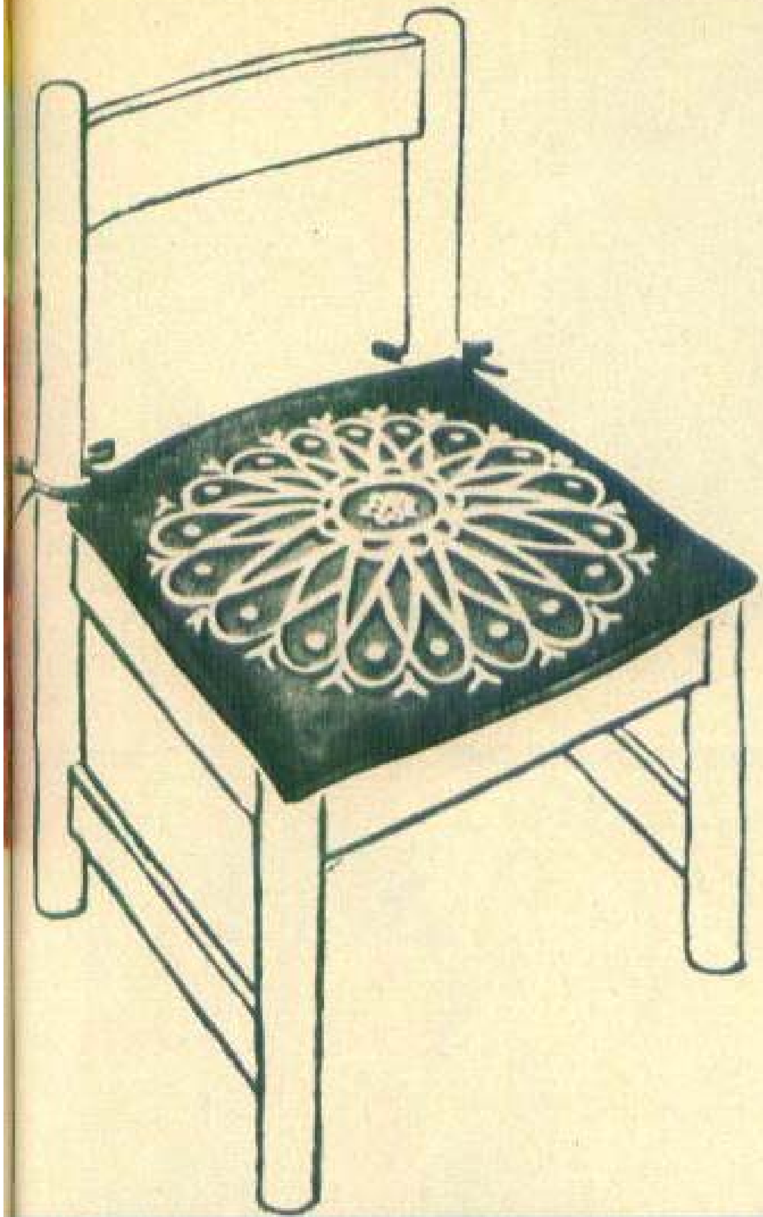
Fețele de pernă se brodează de jur-împrejur cu un feston la baza tivului, iar într-un colț o margaretă.



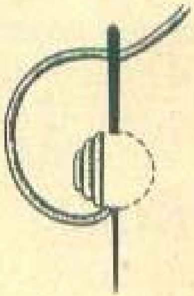
# *primăvara pe masă*

Un set pentru serviciu individual brodat cu flori galbene de cîmp aduce primăvara pe masă și odată cu ea o notă de bună dispoziție. Modelul se realizează în cele mai simple puncte: punct de codiță și umplutură fir la fir.

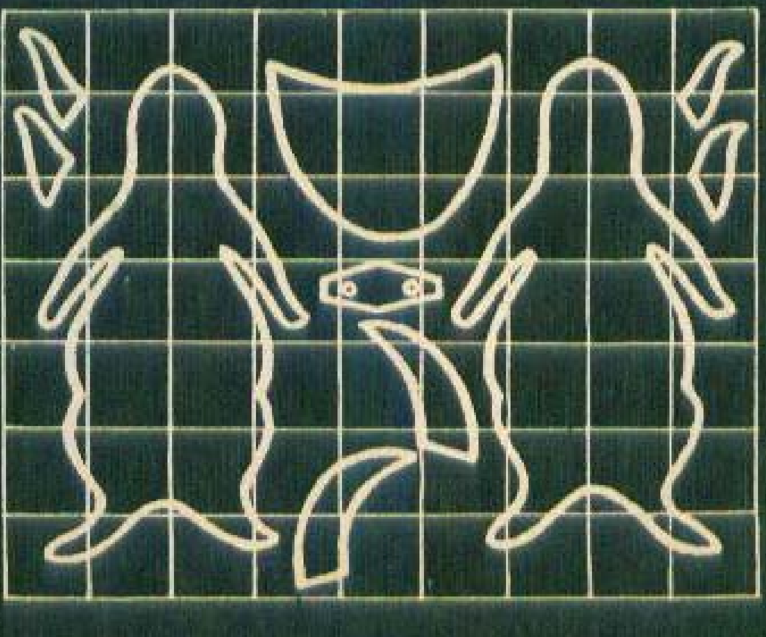
## *perne pentru scaune*



Scaunele de lemn din bucătărie pot fi protejate și deveni mai comode dacă sînt acoperite cu perne, cu atît mai plăcute dacă sînt și brodate în culori vii, luminoase. Fețele de perne pot fi realizate și din resturi de materiale, dintr-o fustă sau rochie degradată. Pentru umplutură, se poate întrebuința burete pentru tapițerie, croit la dimensiunile scaunului.



## *un suport pentru perii*



## *perne pentru scaune*

## *un suport pentru perii*

Se mărește tiparul pe o hîrtie albă, la dimensiunile dorite, după care se croiește materialul. Se coase la mașină, pe dos, unindu-se toate părțile corpului: se lasă deschisă o fentă — în dreptul buzunarului — pe unde se va introduce vată, lînă sau cîlți. Se brodează buzunarul, ochii, sprîncenele și nasul, iar din cîteva fire de lînă se fac mustățile. Se umple bine întreaga suprafață și se închide fenta cu o cusătură ascunsă.

*Vîrstele femeii, anotimpurile sale și, mai ales, frumusețea fiecărui anotimp! Iată-ne gata să cedăm tentației de a face comparații, speculații, iată-ne gata să încercăm a capta această idee, refractară în fond oricărei definiții!*

*Vom rămîne însă practice. În numele cititoarelor de toate vîrstele, dornice de a rămîne atrăgătoare, vom întreba cum să ne îngrijim mai bine, ce să folosim, cum să împăcăm lipsa de timp cu necesitatea de a arăta întotdeauna bine.*

## La 20 de ani — naturalețe

de ALEXANDRA GAȘPAROVICI

Protejarea tenului, conform tipului său (uscat, cu carențe vitaminice sau cel seboreic), trebuie să devină o preocupare curentă, necesară menținerii sănătății încă de la pubertate. Din ignoranță, unii confundă aceste firești măsuri de igienă cu frivolitatea! Aș mai adăuga doar că profilaxia ridurilor începe încă din tinerețe, printr-o corectă îngrijire a pielii.

**Demachierea** este o operație care trebuie să intre în deprinderile fiecărei tinere, făcîndu-se în funcție de tipul de ten.

**Tenul gras** (peliculă grasă pe obraz, piele puțin cenușie și pori dilatați) se curăță 5 zile pe săptămînă cu apă multă și săpun moale, alternînd într-o zi cu unt, margarină sau smîntînă și în alta cu tărîțe de grîu. Untul, margarina, smîntîna se lasă cîteva minute pe față pentru a dizolva bine impuritățile și apoi se șterg cu vată umezită, spălînd apoi cu apă multă. Tărîțele de grîu umezite curăță stratul de celule moarte și asigură o bună respirație a pielii feței.

Pentru **tenurile sensibile**, cu tendința spre uscare (care prezintă mîncărimi și descuamare, mai ales la schimbările excesive de temperatură), se recomandă curățirea lor curentă cu unt sau smîntînă. Acestea curăță și hrănesc în același timp epiderma. Cel puțin o dată pe săptămînă se demachiază cu apă în care

a fiert un săculeț cu tărițe. (Apa aceasta se păstrează doar 2—3 zile.) Acest fel de ten este singurul pe care se va aplica o cremă semigrasă, hidratantă, de exemplu „Elida" de zi sau „Femina".

Pentru îngrijiri curente e bine să se folosească cît mai **multe produse naturale,** care se află chiar în cămara sau grădina fiecăruia.

**Laptele crud** este un bun astringent pentru tenurile grase. Se aplică cîte 10—15 minute.

Tot pentru același tip de ten sînt foarte indicate:

**Iaurtul** amestecat cu puțin zeamil sau albușul de ou la care se adaugă cîteva picături de lămîie.

Infuzia din 20 g de **flori de tei,** fierte în 500 g de apă, pînă scade, formîndu-se un mucilagiu, la care se adaugă 2 linguri de tărîțe de grîu și 2 linguri de miere de albine, este o mască indicată pentru toate tipurile de ten. Se aplică pe față timp de 15 minute. Se clătește bine cu apă (foarte bună este apa de ploaie. Folosiți-o cît puteți mai mult.)

## DECOLORAREA PETELOR

**Mască de pătrunjel:** se toacă cîteva legături de pătrunjel, se păstrează sucul format și se amestecă cu puțină făină de grîu. Se strecoară printr-un tifon și pasta obținută se aplică 15—20 de minute pe față.

*Există un firesc al gesturilor, o grație a lor, dar și reversul, precum se poate vedea și din ilustrațiile noastre.*

**Loțiune cu piersici:** O piersică mare, coaptă sau două potrivit de mari se amestecă cu 100 g alcool de 70° și cu 2—3 linguri de miere de albine. Se lasă 2 săptămîni la macerat. Cu această loțiune se șterge fața zilnic.

**Loțiune cu lămîie:** 100 g de apă distilată, 50 g de alcool de 70°, zeama de la 2 lămîi și 1/2 linguriță de borax pudră. Se dizolvă boraxul în apa distilată fierbinte, se amestecă cu zeama de la lămîie și alcool și se pune într-o sticlă, se fierb în baie de aburi timp de 30 de minute. Cu loțiunea de lămîie se șterge zilnic fața.

**Tenurile congestionate** devin calme cu ajutorul aplicațiilor de suc de salată verde, de mărar tocat sau ardei gras.

**Pentru tenurile uscate congestionate,** în aceste sucuri se adaugă puțină cremă de față.

**Împotriva transpirației mîinilor** se recomandă ca din 2 în 2 zile, timp de 15—20 de minute, să se aplice pe palme prișnițe cu frunze de mentă fiartă.

**Părului foarte dificil de îngrijit** este bine să i se aplice același tratament cu produse „naturale". Detergenții, în genere, sînt nocivi. Spălarea cu gălbenuș de ou proaspăt, în loc de săpun, dă foarte bune rezultate cînd este folosită permanent. De asemenea, un bun întăritor îl constituie vitamina C. De aceea, în ultima apă în care limpeziți părul, di-

Nu

Da

Nu

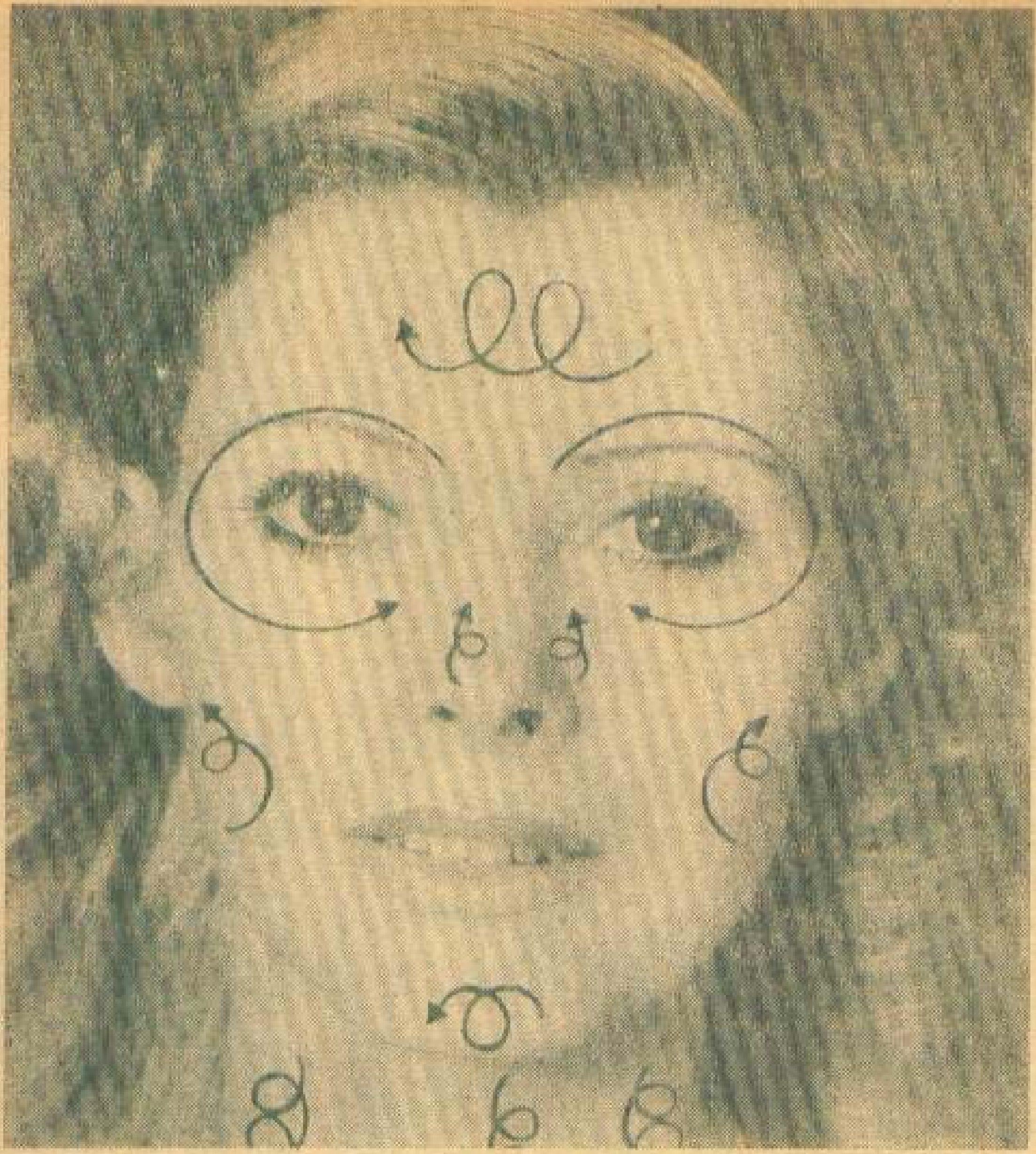
Da

Nu

Da

Nu

Da



*Aplicarea cremei nu se poate face oricum, ci urmînd linia mușchilor feței. Săgețile din ilustrația noastră indică sensul mișcărilor cu care se aplică produsele cosmetice pentru a intra în piele.*

zolvați 2 pastile de vitamina C.

**Pentru părul care cade** se recomandă spălarea lui cu apă în care s-a fiert frunză de nuc sau mușețel. Desigur, obligatoriu periați părul și masați-i rădăcina.

În ce privește *machiajul*, se recomandă pastelat, discret, pentru a nu umbri tinerețea. Pentru seară se recomandă fond de ten și nu pudră.

**MICI RETUȘURI**

*Pentru a ascunde pomeții prea proeminenți folosiți fond de ten închis în partea de sus, pe laturile obrazului, apoi fardați-vă.*

*O față prea lată spre bărbie se corectează tot cu ajutorul fondului de ten de culoare închisă, aplicat de o parte și de alta a bărbiei.*

*Aveți fața lungă? Aplicați pe bărbie puțin fond de ten de culoare închisă.*

# La 30 de ani: primele riduri?

de RALIȚA NICULESCU

*Desigur, titlul nostru este voit exagerat, pentru a atrage luarea-aminte asupra unor puncte pe cale de a deveni vulnerabile... Căci după cele mai noi precepte medicale și estetice „30 de ani" nu este o vîrstă care are nevoie de recomandări speciale, potrivindu-i-se în mare parte recomandările pentru cele mai tinere. Dar de măsurile luate în jurul celor 30—35 de ani depinde, cel mai adesea, înfățișarea plăcută de la 45 de ani. Pentru că acum apar într-adevăr primele riduri, ca și primele depuneri celulitice.*

**Primele riduri** nu sînt întotdeauna și riduri reale. Ele se datorează mai ales unor stări de oboseală, de concentrare sau sînt urmarea unor deprinderi greșite de mimică. Remediul? Un autocontrol riguros al mișcărilor feței, mișcări de destindere a figurii, căci „scăpările" de acum se recuperează mult mai greu după 45 de ani. De asemenea, la 30 de ani încep să se observe nu atît kilogramele în plus, de obicei neglijabile și mai ușor de înlăturat, cît mai ales depunerile celulitice, îngroșarea brațelor, a cefei, a abdomenului, coapselor, genunchilor. Oxigenarea organismului ca și dozarea medicamentelor ingerate — tranchilizante în special — condiționează un bun tonus fizic al organismului.

**LA 30 DE ANI DEVIN OBLIGATORII:**

Tratamentul *lunar* la un cabinet de cosmetică și îngrijirea *zilnică* pe care o face fiecare femeie acasă. Între acestea menționăm: curățirea pielii, atît a corpului cît și a feței. Dușurile pe întregul corp previn o serie de maladii de circulație.

Pentru pielea *feței*: curățirea se face cu ajutorul unui lapte demachiant sau cu un produs natural proaspăt (unt, margarină sau chiar ulei comestibil, în caz că nu avem altceva la îndemînă).

Se întinde pe față demachiantul și se lasă astfel cîteva minute. În acest timp, se perie părul, asigurînd astfel o bună circulație a pielii capului, fapt care se răsfrînge apoi și asupra calității tenului.

După curățirea tenului cu apă multă (cu un duș fără presiune, ponderat) sau cu o infuzie din plante, se aplică o ușoară cremă hidratantă. La 30 de ani nu sînt recomandabile preparatele cosmetice cu extracte endocrine. Vara mai ales, crema se lasă doar în jurul ochilor.

**Tenul cu pistrui** e preferabil să fie tratat cu produse naturale, care nu sînt nocive pentru piele, sau să fie acoperit cu un strat de pudră. Orice cremă sau produs care face să dispară pistruii pune în pericol sănătatea pielii. Nu întîmplător s-a lansat moda „cu pistrui"...

**La 30 de ani** un mijloc curent de îngrijire și întreținere a pielii sînt fructele și legumele, folosite atît în alimentație cît și sub formă de măști sau loțiuni. De asemenea, ceaiurile și infuziile din plante.

**ȘTIM SĂ RESPIRĂM?**

*Efectele celor mai bune creme asupra tenului nu valorează nimic în comparație cu o respirație corectă.*

— Se inspiră pe nas, căci acesta joacă un rol de filtru. Dacă faceți exerciții de respirație, începeți cu expirația, pentru a goli plăminii. Lucrați încet, într-o atitudine calmă. Sînt preferabile două exerciții de respirație corectă decît 20 făcute în grabă.

**Inspirația** trebuie să fie profundă (trebuie să simțiți diafragma acționînd). Ritmul respirator stînd culcată este de 16—18 mișcări pe minut. Dacă este mai rapid, conchideți singure dacă respirația este destul de amplă. În picioare, în timp ce faceți gimnastică, este de 8 mișcări pe minut.

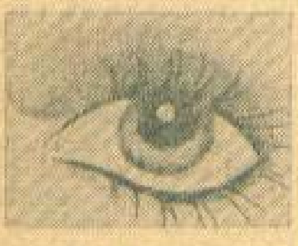
Dacă aveți senzația că nu ați folosit întreaga capacitate pulmonară, înseamnă că vîrfurile plăminilor, care au rămas multă vreme inactive, nu sînt destul de dezvoltate. Cu timpul, această parte a plăminilor va căpăta vitalitate, se va umple ușor și nu va mai avea nevoie să facă nici un efort.

**La expirație,** singura grijă în timpul exercițiului este ca să nu fie prea rapidă. La început, expirați pe gură, cu buzele întredeschise, cu un șuierat, dozînd aerul în mod regulat. Mai tîrziu, veți expira pe nas. După cîteva exerciții de respirație este posibil să simțiți nevoia să oftați: diafragma, care a fost obligată la un exercițiu neobișnuit, simte nevoia să se relaxeze. *Oftatul este o formă de relaxare naturală* și veți constata că oftînd vă veți simți mai ușurați.

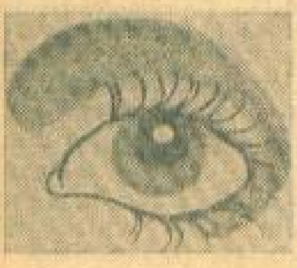
Cele mai bune exerciții de respirație sînt cele bazate pe ritmul inspirație—retenție—expirație, practicate de cîteva ori pe zi; redau vitalitatea. Inspirați încet, profund, timp de 4 secunde, rețineți suflul, fără să vă crispați, 4 secunde, apoi expirați fără grabă timp de 8 secunde. Acesta este numai un exemplu. Fiecare individ trebuie să-și găsească ritmul personal, în așa fel încît să nu obosească după cîteva mișcări de respirație.

---

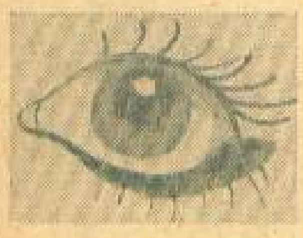
**MICI RETUȘURI**



*Ochii proeminenți se machiază cu fard de culoare închisă la baza pleoapei, continuînd apoi cu culoare deschisă.*



*Ochii adînciți se corectează aplicînd machiajul deschis la baza pleoapei și apoi cel de culoare închisă.*

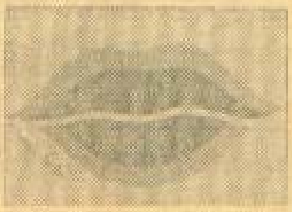


*Un ochi care are linie descendentă spre exterior poate fi retușat cu fard închis în partea inferioară.*

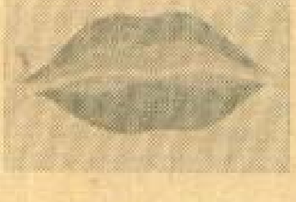
---

**MICI RETUȘURI**

*O gură prea mică se mărește desenînd contururile cu creionul roșu și apoi aplicînd rujul, care e bine să aibă o culoare intensă.*



*Gura se poate micșora aplicînd de jur împrejur un fond de ten de culoarea pielii.*



*Gura prea subțire se îngroașă mărind arcul superior și accentuînd la maximum pe cel inferior.*

## COCHETĂRIA ÎN SECOLE

● Acum 3 000—4 000 de ani, egiptencele se fardau cu roșu și alb, își înnegreau genele și sprîncenele, își vopseau buzele, își ungeau părul cu uleiuri parfumate și-și lustruiau unghiile de la mîini și de la picioare.

● Grecoaicele își fardau pleoapele, își spălau părul cu must de mure și își epilau subsuoara cu rășină și foloseau pense de epilație, asemenea pensetelor de azi pentru sprîncene.

● Romanele erau vestite pentru grija ce o acordau frumuseții lor. Marțial scria despre o contemporană: „În fiecare seară îți scoți dinții ca și cînd ți-ai scoate fusta. Frumusețea ta este culeasă dintr-o sută de borcane și fața ta nu se culcă odată cu tine".

În satirele sale, Juvenal deplîngea soții obligați să-și vadă soțiile mînjite cu tot felul de unsori pentru a-și frăgezi tenul.

● Oroarea de apă în secolul al XVII-lea apare generală. Într-o lucrare din acea vreme, „Politețea nouă", se recomandă: „Spălatul cu apă periclitează vederea, provoacă dureri de dinți și catare, face fața palidă și sensibilă la frig iarna și la arșița vara".

● O franțuzoaică de la curtea lui Ludovic al XIV-lea, doamna de Matteville, vizitînd pe regina Cristina a Suediei, povestea că mîinile reginei „erau așa de jegoase că era imposibil să observi în ele vreo frumusețe".

# S. O. S. la 45 de ani

de OLGA TUDURI

*Categoria aceasta de vîrstă a devenit de cîțiva ani încoace centrul preocupărilor psihologilor, sociologilor, esteticienilor etc. Noi nu ne îngăduim să discutăm prea mult, preferînd cîteva sfaturi practice, mai exact lansînd cîțiva S.O.S.*

### PIELEA DEVINE USCATĂ, DESHIDRATATĂ

În genere, chiar tenurile grase, cu vîrsta, se transformă în tenuri uscate, rămînînd grase numai 5 zone triunghiulare (între sprîncene, pe nas, pe pomeți, lîngă nas și pe bărbie). Restul pielii, inclusiv cea de pe gît — extrem de vulnerabilă —, devine uscată și deshidratată. De aceea, la această vîrstă se impune mai multă atenție îngrijirilor zilnice, cît și produselor cosmetice folosite.

**Pentru demachiat:** folosiți lapte „Farmec", urmat de aplicarea unei loțiuni din plante. Pentru porțiunile de ten uscat se recomandă decoct de mușețel, tei, nalbă, la care se adaugă 5% alcool. Pentru tenul gras, decoct de cimbru cu adaos de 10% alcool.

**Creme nutritive, revitalizante:** „Sanda" cu biostimulatori sau „Anca"-antirid etc.

**Dimineața**, tenul se șterge cu loțiune și se aplică o cremă hidratantă („Eva" hidratantă).

Se recomandă obligatoriu aplicarea unei măşti săptămînal şi o vizită lunară la cosmeticiană.

## ADAPTAŢI MACHIAJUL VÎRSTEI!

Dacă nu v-aţi machiat pînă la 40 de ani, este preferabil să începeţi cu prudenţă, progresiv, pe parcursul a cîtorva săptămîni, căci nu aveţi ochiul, nici mîna formate. Dacă v-aţi machiat pînă acum, este cazul să vă revizuiţi machiajul ţinînd seama că:

— Fondul de ten trebuie să fie fluid (excepţie fac doar persoanele suferind de cuperoză), cu o uşoară nuanţă roz;

— În machiajul ochilor evitaţi tuşul, deoarece pielea de pe pleoape nu mai are tonicitate şi linia nu poate fi trasă corect. Jonglaţi cu fardul de pleoape în culori pastelate şi aplicat în linii ascendente;

— Rujul de buze nu trebuie să fie foarte închis, dar nici roz, ci sidefiu, ca să dea relief buzelor. Roşul viu, care se poartă în acest an, este adecvat.

## ÎNGRIJIŢI MÎINILE CU MAI MULTĂ ATENŢIE

Obişnuiţi să aplicaţi cremă pe mîini? Întrebuinţaţi mănuşi de menaj? Faceţi cîteva mişcări de gimnastică? Dar unghiile? Acestea din urmă, mai ales, neîngrijite, dau mîinii un aspect foarte neplăcut.

Dacă unghiile sînt *casante*, faceţi o baie călduţă într-o jumătate de ceaşcă de ulei cald, amestecat cu zeama unei jumătăţi de lămîie, o dată sau de două ori pe săptămînă. Zilnic, cu un beţişor pe care înfăşuraţi puţină vată, aplicaţi pe pielea din jurul unghiei, mai ales la „semilună", iod alb. Dacă sînt *moi*, aplicaţi o soluţie de alaun 1—2%. Nu periaţi unghiile cu o perie prea dură, nu le curăţaţi cu obiecte tăioase. Curăţaţi-le cu un burete bine săpunit sau cu un beţişor cu vîrful înfăşurat în vată şi muiat în apă săpunită. Dacă profesia dv. vă obligă să purtaţi unghii mai scurte, aveţi grijă să fie tăiate egal şi nu prea ascuţite. Toate unghiile se taie formînd un pătrat uşor rotunjit la margini.

Dacă aveţi unghiile mici, acoperiţi toată unghia cu un lac de culoare deschisă şi transparent.

Cînd sînteţi grăbită şi daţi cu lac, muiaţi degetele în apă de la gheaţă, lacul se va usca imediat!

## PĂRUL ŞI COAFURA

• Nici o fată tînără nu are trăsături perfect simetrice. Cu anii însă, aceste asimetrii se accentuează. Unele pot fi ascunse prin coafură. De asemenea, părul se răreşte şi, în unele cazuri, firul se subţiază. La această vîrstă se pune problema găsirii unei coafuri potrivite personalităţii femeii şi calităţii părului.

• Coafurile cu păr strîns spre spate în coc sau rulou scot în evidenţă lipsa de tonicitate a muşchilor.

• Bretonul are avantajul că acoperă ridurile de pe frunte, dar pune în evidenţă cearcănele, ridurile din jurul ochilor, privirea puţin obosită. Avînd un sens descendent, subliniază lipsa de fermitate a obrajilor. Este preferabil să se renunţe la el.

• Coafura cu meşă pe obraz ascunde ridurile verticale de lîngă ureche, dar pune în evidenţă rotunjimea obrajilor, îngroşarea bărbiei şi ridurile descendente formate la colţurile buzelor. Este recomandabilă numai persoanelor cu faţa lungă, slabă sau triunghiulară, bineînţeles dacă şanţul mento-labial (de la buze la bărbie) nu este prea accentuat.

• Buclele au reputaţia că îndulcesc trăsăturile. La această vîrstă se fac mai discrete, ca să nu dea un efect vulgar.

• Scurtarea exagerată a părului dă un aer bărbătesc, lungimea pînă la lobul urechii fiind considerată ideală.

• În ceea ce priveşte culoarea părului: negrul şi brunul îmbătrînesc, iar dacă părul este rar acest defect devine mai vizibil. Părul prea strident, blondul platin, dă un aspect artificial şi atrage atenţia asupra trăsăturilor maturizate.

Vopsiţi-vă părul în culoarea lui iniţială, dar cu 1—2 nuanţe mai deschis. Dacă aţi fost roşcată, alegeţi un castaniu deschis spre roşcat, dacă aţi avut părul blond deschis, feriţi-vă de blondul-auriu (spre roşcat) sau blondul-pai; alegeţi blondul-cenuşiu, dar nu cel mohorît, care accentuează paloarea tenului. Părul alb dă distincţie, dar maturizează.

• O coafură nu poate fi reuşită decît pe un păr sănătos. Revitalizaţi părul făcînd la coafor, cel puţin o dată pe lună, o baie de Rezitin. Întrebuinţaţi pentru spălat şamponul revitalizant cu proteine „Miraj" sau faceţi-vă singură un şampon din două ouă întregi, o linguriţă de ulei şi două linguri de rom. Masaţi bine rădăcina părului după ce l-aţi udat puţin. Lăsaţi 10 minute. Spălaţi şi limpeziţi bine.

# Gimnastică... „fără mişcare"

*Gimnastica, atît de necesară organismului, vă obosește, vă plictisește. Ați dori să faceți gimnastică, dar fără să vă mișcați! Și iată, vă recomandăm asemenea exerciții: Metoda constă în blocarea musculaturii în stare de tensiune, într-o poziție determinantă, un timp scurt și urmat de relaxare. Extrem de eficace, este cu mult mai ușoară decît cea obișnuită și se poate practica la orice oră a zilei, atunci cînd aveți puțin timp.*

*Pentru a păstra o ținută corectă a capului și a tonifica mușchii spatelui, un exercițiu care se poate face oricînd în timpul zilei.*

*Așezați-vă cu picioarele încrucișate în poziția așa-zisă a croitorului. Apucați gleznele cu mîinile. Ridicați în primul rînd spatele, îndreptîndu-l, pe urmă capul, bărbia rămînînd dreaptă, umerii trași în jos. Păstrați poziția atît cît vă este posibil și repetați de cîte ori aveți timp, intercalînd între exerci-*

*ții cîteva secunde de odihnă.*

Pentru talie, *stați cu un genunchi pe sol, iar cu celălalt întins lateral, sprijinit pe sol. Îndoiți corpul lateral către piciorul întins, fără să înclinați bustul în față. Mențineți bustul lateral, atît de jos cît este posibil, pînă la senzația de oboseală. Odihniți-vă. Repetați exercițiul de 2—3 ori pe fiecare parte.*

Pentru solduri și fese, *un exercițiu simplu, care se poate face în orice moment al zilei. În picioare, cu bra-*

*țele întinse în față și rezemate de perete sau de tocul ușii. Întindeți un picior spre spate, menținînd bustul drept. Stați în această poziție pînă la oboseală. Odihniți-vă, reîncepeți inversînd piciorul.*

Pentru solduri. *O variantă a exercițiului precedent. Vă sprijiniți cu o mînă lateral și întindeți piciorul opus tot lateral atît cît este*

*posibil. Bustul vertical și capul sus. Mențineți poziția. Inversați piciorul, repetați de 2—3 ori.*

Pentru picioare, *a căror frumusețe depinde de musculatura coapselor și a pulpelor și de articulațiile genunchilor și ale gleznelor. Picioarele depărtate; îndoiți genunchiul drept, întindeți piciorul stîng. Mențineți poziția. Reîncepeți schimbînd piciorul de 2—3 ori.*

Tot pentru picioare. *În genunchi, înclinați corpul spre spate atît*

*cît este posibil. Mențineți pînă obosiți. Odihniți-vă și repetați de 3 ori.*

## Ce aveți în poșetă?

O ziaristă franceză a întreprins o scurtă anchetă-fulger originală. Oprind pe stradă cîteva femei, le-a rugat să-i spună ce au în poșetă.

— Ce am în poșetă? Mărunțișuri obișnuite: pudrieră, pieptene, ruj, un blocnotes; un carnet de adrese și numere de telefon, stilou... Asta, cum vedeți, e un pachet de biscuiți. Îmi place să am mereu la mine ceva de mîncare.

Al doilea răspuns:

— Am să vă arăt numai ce vreau: un portmoneu, o șuviță de păr de-al logodnicului meu, buletinul de identitate, țigări și chibrituri, ochelari de vedere, pe care nu-i folosesc niciodată, fiindcă nu mă prind, chei, bomboane, gumă de mestecat, adresa medicului veterinar...

Opresc o femeie de vreo cincizeci de ani, cu o geantă enormă.

— Doamnă, trebuie că este foarte grea geanta dumneavoastră!

— Da' de unde! N-am nimic într-însa! Vedeți, pînă și portmoneul îl țin în mînă.

— Atunci de ce nu vă cumpărați una mai mică?

— Nu, nu, asta-i exact ce se potrivește la silueta mea. Nu găsiți?

O fată foarte tînără intervine în discuție:

— Eu sînt categoric împotriva poșetelor. Sînt inutile și nu fac decît să ne complice existența. De ce trebuie să cărăm după noi zeci de flecuștețe ca piepteni, creme, oglinjoare etc. etc! Dacă trebuie să mă aranjez, o fac acasă.

Și încă o poșetă în mîna unei femei vîrstnice;

— Uite fotografiile copiilor mei la vîrste diferite. Stilourile acestea le am cadou tot de la ei. Cînd mi-e greu pe suflet, deschid geanta...

Înghit un nod de emoție și mă pregătesc să adresez întrebarea unei alte femei. Dar în clipa aceea ea se ciocnește de un bărbat, scapă poșeta și conținutul acesteia se împrăștie pe trotuar. Un adevărat bazar! Domnul dă să o ajute să-și strîngă lucrurile, dar gestul lui cavaleresc este mai curînd jenant decît plăcut pentru dînsa. Cred și eu... Batista se cerea demult spălată, pieptănul, știrb, nu strălucește nici el de curățenie, un sandviș uscat s-a amestecat cu pudră...

Doamnelor, deschideți-vă poșeta! Vedeți dacă tot ce e înăuntru vă este strict necesar. Și gîndiți-vă cum v-ați simți într-o situație ca aceea de mai sus.

## *Cum ne coafăm*

### la 20 de ani

### la 30 de ani

### la 45 de ani

# mîncați sau nu rațional?

Consultant științific: dr. ALFRED SPORN
șef de laborator la Institutul de igienă și sănătate publică

Sîntem mereu sfătuiți să fim cu ochii pe cîntar și pe carte, să ne menținem greutatea, însușindu-ne cunoștințe de specialitate; excesele și greșelile alimentare amenință echilibrul și sănătatea omului modern. Un meniu normal ieri devine un exces azi! Un paradox? Ce înseamnă atunci perpetua invitație la o „alimentație rațională"? Un singur răspuns: alimentația ce acoperă integral nevoile nutritive ale organismului. Dar, întrucît aceste substanțe se găsesc inegal răspîndite în diversele produse alimentare, problema principală constă în alegerea și asocierea acestora în așa fel încît meniul să asigure nutriția optimă. Laptele și brînzeturile reprezintă cea mai bună sursă de calciu bine utilizabil și o importantă sursă de proteine de cea mai bună calitate și de vitamine; fiind sărace însă în fier, un regim exclusiv lactat prelungit provoacă anemie. Carnea, peștele și preparatele lor conțin proteine tot atît de valoroase ca și laptele, în plus sînt deosebit de bogate în fier, fiind produse antianemiante prin excelență, în schimb lor le lipsește calciul, așa încît nu se pot substitui. Legumele și fructele sînt, practic, singura grupă de alimente care ne furnizează vitamina C și asigură echilibrul acido-bazic al meniului. Lipsa lor din hrana omului nu poate fi compensată prin nici un alt aliment. Deci o primă invitație: asocierea și alternarea lor ingenioasă.

În condițiile actuale de înmulțire a mijloacelor motorizate de transport, de automatizare a proceselor de producție, marea și mica mecanizare, televizorul și atîtea alte surse de viață sedentară au redus simțitor cheltuiala de energie a organismului. În schimb, am „moștenit" deprinderi alimentare vechi, devenind gurmanzi fără voie. În virtutea acestor deprinderi formate în decursul anilor, chiar consumatorii cumpătați, deși știu că azi au nevoi calorice mai reduse, ingeră aceleași cantități de alimente, expunîndu-se astfel riscului unui dezechilibru prin exces de calorii (provenite mai ales din produse de panificație, zahăr, făinoase, orez, grăsimi etc). Acest surplus de calorii se stochează în organism, făcîndu-ne să ne îngrășăm. Cum se depășește cu 15—

20% greutatea ideală (numărul de kilograme aproximativ egal cu numărul de centimetri peste metrul de talie), se ajunge inevitabil la obezitate. Este destul de cunoscut faptul că îngrășarea predispune la nenumărate boli, generează dereglări metabolice.

Dezechilibrul provocat de lipsa unor principii alimentare se repercutează în primul rînd asupra activității scoarței cerebrale, provocînd diferite tulburări.

Meniurile gospodinei de azi țin seama de aceste deziderate? Capitolul nostru și-a propus să informeze tocmai asupra principiilor de bază ale unei alimentații raționale, asupra cîtorva diete și să atragă din nou atenția asupra exceselor și dezechilibrelor.

## *Misterioasele proteine*

Frecvent, foarte frecvent auzim vorbindu-se de **proteine**. Aproape toate alimentele sînt apreciate, valorificate, catalogate în funcție de această entitate — **proteine**. Se afirmă curent „nevoia de mai multe proteine", de „proteine de înaltă valoare nutritivă", se vorbește despre „surse de proteine", de „bogat în proteine", se calculează „atît la sută proteine", se stabilește originea lor: animală sau vegetală... Ce sînt, în fond, proteinele? Care este diferența dintre cele animale și cele vegetale?

Sînt unul din cele trei principii alimentare fundamentale (celelalte două fiind **grăsimile** sau lipidele și **zaharurile** sau glucidele). Sînt temelia vieții. Toate se compun dintr-o serie de acizi speciali (aminoacizi), fiecare grupă de aminoacizi avînd o anumită funcție: unii sînt necesari pentru creștere, alții pentru buna funcționare a ficatului, alții pentru dezintoxicarea organismului, alții pentru formarea hormonilor și a enzimelor etc.

● Nu toți aminoacizii intră însă în formula fiecărei proteine; sînt aminoacizi care se găsesc în cantitate mai mare în proteine vegetale, alții în cele animale. Există un anumit număr de aminoacizi, numiți „esențiali", pe care organismul nu-i poate produce în cantitatea necesară și atunci trebuie asigurați prin alimente. Proteinele animale (carne, pește, ouă, lapte, brînză) conțin de obicei toți acești aminoacizi, în timp ce proteinele de origine vegetală nu conțin decît unii dintre ei; primele sînt considerate de înaltă valoare biologică. Acest fapt determină repartiția fundamentală a proteinelor animale, ce trebuie să reprezinte cel puțin 1/3 din toată cantitatea de proteine introduse în organism prin alimente, pentru a asigura aportul necesar de aminoacizi esențiali.

● Organismul, reînnoindu-și mereu țesuturile, le „consumă" permanent, de aceea trebuie să existe un echilibru între cantitatea de proteine introduse și cele distruse și eliminate zilnic de corpul omenesc. Cantitatea medie de proteine necesară în fiecare zi este de aproximativ 1 gram pentru fiecare kilogram greutate. În unele cazuri, evident, necesarul e mai mare: în copilărie, în timpul gravidiei, în convalescență, în timpul antrenamentelor sportive, de pildă, e nevoie de 1,5 g de proteine la kilogram greutate.

Nu trebuie însă să credem că brînza, ouă, carnea etc. se compun doar din proteine. Brînza conține, în medie, 30%; peștele, carnea, legumele uscate 20%; oul 13%; pîinea, cerealele în genere, 10%, iar verdețurile 1—2%. În rest conțin alte substanțe: zaharuri, săruri minerale, vitamine etc.

## *Zahăr da, dar nu în exces*

Spre deosebire de toate celelalte alimente, zahărul conține o singură componentă: **glucidele**, adică material energetic. Printr-o logică elementară, excesul de zahăr și de produse zaharoase înseamnă exces de glucide, exces de calorii și deci dezechilibru alimentar. Dar trebuie să ne mai gîndim că organismul primește glucide nu numai din zahăr. Ele sînt foarte răspîndite în natură și, ca atare, chiar fără zahăr sîntem în pericol de a consuma mai multe glucide decît ne trebuie. De exemplu: cerealele conțin cam 70% glucide, pîinea ajunge la 50% glucide, leguminoasele uscate 50%, cartofii și varza 20%, celelalte legume și fructe cam 10%. Și să nu uităm că obiceiurile alimentare din țara noastră se caracterizează printr-un consum considerabil de pîine și produse cerealiere. Dar în timp ce ele mai aduc organismului proteine, vitamine, săruri minerale, zahărul și produsele zaharoase mai au, în schimb, un cusur: creează nevoi crescute de alți factori nutritivi; absorbindu-se repede și ajungînd în sînge în concentrație mare, ele pretind într-un scurt timp o cantitate mare de vitamina $B_1$. Avînd o valoare energetică foarte mare, creînd repede o stare de sațietate, elimină din alimentație alte produse absolut necesare, de înaltă valoare nutritivă. Se obține astfel o energie pură neasociată cu materialul de bază necesar proceselor constructive din organism. Prin arderea în organism a 100 g de zahăr sau bomboane se eliberează aproximativ 400 de calorii. Dacă ar înțelege adulții să-și schimbe obiceiurile, în loc să dea copiilor prea multe dulciuri, să le dea fructe, ce bine-ar fi! Să facem o socoteală: nevoile energetice ale copilului sînt între 1 600 și 2 000 de calorii; prin consumul a 100 g de dulciuri se acoperă cam 1/4 — 1/5 din nevoia zilnică de energie. Organismul lui obține astfel o energie pură, fără să i se asigure alimentele necesare proceselor de sinteză atît de importante la vîrsta creșterii. În schimb, copilul este sătul și nu mai poate consuma alimentele care îi sînt absolut indispensabile ca valoare nutritivă. În fine, excesul de zahăr sau produse zaharoase are repercusiuni asupra danturii, favorizînd apariția cariilor. În plus, există tendința de a da copiilor tot mai multă ciocolată, care, în exces, duce la tulburări ale dezvoltării oaselor. Bogată în acid oxalic, care leagă calciul din hrană și-l face neasimilabil, ciocolata favorizează apariția rahitismului. De aceea, medicii pediatri recomandă introducerea ciocolatei foarte tîrziu în alimentația copilului mic.

Totuși, cît zahăr avem voie, conform științei nutriționale, să mîncăm zilnic? O cantitate care să nu depășească 8-10% din valoarea calorică a rației zilnice. Asta înseamnă, că la un adult care are nevoie de 3 000-5 000 de calorii în 24 de ore, cam 300-350 pot proveni din zahăr și produse zaharoase, ceea ce reprezintă 75-80 g de zahăr pe zi. Pentru un copil de 10 ani, de pildă, rația admisibilă se reduce — contrar vechilor cunoștințe și obiceiuri ale oamenilor — la 60 g pe zi, iar pentru unul de 7-8 ani la 50 g. În general, trebuie mers pe linia reducerii la maximum a consumului de bomboane, de ciocolată, spre consumul produselor zaharoase numai după mese, folosirea zahărului precumpănitor în asociații alimentare, în preparate: prăjituri, compoturi, alte mîncăruri, adică cu funcție de ameliorativ gustativ.

## Grăsimile: calități și defecte

Importanța lipidelor (grăsimilor) în alimentație rezultă mai ales din faptul că ele reprezintă o valoroasă sursă de energie.

Astfel, în timp ce prin arderea în organism a unui gram de proteine sau glucide se eliberează 4,1 calorii, prin arderea unui gram de lipide se eliberează 9,3 calorii, adică de peste două ori mai multă energie.

Avînd o valoare energetică mare și găsindu-se în natură în stare concentrată (grăsimile sînt aproape lipide pure), ele contribuie la reducerea volumu-

### VALOAREA NUTRITIVĂ ȘI

| Grupa de alimente | Valoarea nutritivă | |
|---|---|---|
| | Se impun prin: * | Dezavantaje |
| I. LAPTE<br>Brînză | Calciu, proteine de cl. I, riboflavină, axeroftol, colecalciferol | Sărace în Fe, Cu și acid ascorbic |
| II. CARNE (pește)<br>Ficat | Proteine de cl. I, niacină, riboflavină, piridoxină, fier<br>Comoară de vitamine | Lipsite de glucide, sărace în calciu, bogate în purine și în miliechivalenți acizi |
| III. OUĂ | Axeroftol, colecalciferol, r.boflavină, piridoxină, proteine de cl. I, lecitine, fier | Lipsite de glucide și de acid ascorbic, bogate în colesterol. Acidifiante |
| IV. LEGUME ȘI FRUCTE<br>— Cartofi<br>— Legume frunze<br>— Alte legume<br>— Fructe | Acid ascorbic, citrină (P), caroten, elemente minerale alcaline (K, Ca, Mg, Fe, Cu, I). Diversitate de însușiri senzoriale | Valoare calorică redusă, sărace în proteine |
| V. CEREALE ȘI LEGUMINOASE USCATE<br>— Pîine intermediară<br>— Paste făinoase, făină, griș, orez<br>— Leguminoase uscate | Glucide (amidon), tiamină, riboflavină, piridoxină, proteine de cl. II | Lipsite de acid ascorbic, axeroftol și colecalciferol. Sărace în calciu. Dezechilibru Ca/P. Bogate în acid fitic, în material fibros și în miliechivalenți acizi |
| VI. ZAHĂR (produse zaharoase) | Glucide (cu moleculă mică) | Lipsite sau foarte sărace în vitamine și elemente minerale. În exces (peste 10%) expun la dezechilibru nutritiv și au acțiune cariogenă |
| VII. GRĂSIMI ALIMENTARE<br>— Ulei, untură de porc<br>— Unt | Lipide<br>Axeroftol și colecalciferol | Lipsite de elemente minerale și de vitamine |

* În ordine descrescîndă

lui rației alimentare și la creșterea sațietății acesteia.

Pe lingă rolul lor energetic, lipidele aduc în alimentație și un aport de substanțe indispensabile proceselor de construcție din organism: vitamine (A,D,E), fosfolipide, acizi grași nesaturați. Totodată, ele fac parte din arsenalul mijloacelor folosite în arta culinară pentru ameliorarea gustului mîncării.

Nevoia de lipide variază cu vîrsta, efortul și condițiile de mediu. În medie se apreciază ca indicată proporția de 1,5 g lipide în rația zilnică la 1 kg greutate corporală, adică un aport identic cu cel al proteinelor. Nevoile în lipide cresc cu efortul fizic, în cazul unor munci grele fiind indicată sporirea rației de lipide, pentru a obține surplusul necesar de energie fără ca volumul rației alimentare să crească prea mult.

Pe cît de utilă este acoperirea nevoilor organismului în lipide, pe atît de dăunător apare consumul excesiv de grăsimi. Astfel, s-a stabilit că grăsimile produc o inhibiție a secreției gastrice, îngreunînd digestia alimentelor. Excesul de grăsimi în alimentație duce la o scădere a activității nervoase superioare, la slăbirea proceselor de excitație și predominarea celor de inhibiție (înfrînare). Deși lipidele sînt o sursă energetică importantă, ele ard mai greu în organism decît glucidele.

În fine, argumentul cel mai important împotriva excesului de grăsimi este acțiunea lor aterogenă. Numeroase cercetări experimentale, precum și observații făcute în ultimii ani asupra consumului de grăsimi al diferitelor popoare,

## RAȚII DE ALIMENTE

| RAȚIA (grame) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Copii | | Adolescenți | Adulți | Femei în timpul maternității | Bătrîni | % din valoarea calorică a rației |
| 1-6 ani | 7-12 ani | 13-20 ani | | | | |
| 700—600<br>10—30 | 600—500<br>30—40 | 500<br>40—50 | 250—300<br>20—60 | 750—1000<br>40—50 | 500<br>30—40 | 35—7 |
| 60—80<br>10—15 | 120—140<br>10—15 | 150—250 | 175—250 | 200—225<br>20—25 | 100 | 4—8 |
| 40—50 | 50 | 50 | 25—30 | 30—50 | 10—15 | 4—3 |
| 250—425<br>75—125<br>75—150<br>100—150 | 425—600<br>125—200<br>150—200<br>150—250 | 750—950<br>250—350<br>250—300<br>250—300 | 750—950<br>250—350<br>250—300<br>250—300 | 750—900<br>200—250<br>250—300<br>300—350 | 700—800<br>200—250<br>250—300<br>200—250 | 13—17 |
| 90—150<br>20—35 | 200—300<br>35—50 | 450—500<br>50—70 | 450—700<br>50—80 | 300—350<br>30—40 | 250—350<br>30—40 | 20—48 |
| 5—10 | 10—20 | 25—35 | 30—35 | 20 | 20 | 1—4 |
| 20—40 | 40—60 | 60—80 | 50—100 | 40—80 | 40—50 • | 6—10 |
| 5—10<br>10—15 | 10—25<br>15—20 | 40—45<br>20 | 40—70<br>10—20 | 15—25<br>15—20 | 15—25<br>10—20 | 12—17 |

comparat cu morbiditatea prin boli cardiovasculare și, mai ales, prin ateroscleroză, au arătat în mod concludent că un consum excesiv de grăsimi, și mai ales de grăsimi de origine animală, favorizează depunerea de colesterol pe pereții vaselor sanguine și, prin aceasta, apariția aterosclerozei.

Acoperirea nevoilor în lipide se asigură atît prin grăsimile conținute în alimente (carne, lapte, brînzeturi etc.) cît și prin grăsimile pure (unt, slănină, ulei etc.). Conținutul în lipide al alimentelor este foarte variat. În general, alimentele de origine vegetală, cu excepția oleaginoaselor (floarea-soarelui, soia etc.), aproape că nu conțin lipide. Conținutul în lipide al produselor de origine animală variază în limite largi, de la produs la produs. Astfel, în timp ce carnea slabă și peștele slab conțin sub 5% lipide, peștele gras poate avea un conținut în lipide mai mare de 15%, iar carnea de porc chiar peste 30%. Brînzeturile conțin, în general, între 15 și 25% lipide. Aceasta înseamnă că, dacă la un prînz s-au consumat 200 g de carne de porc grasă, se ingerează numai cu această carne 60 g lipide, adică peste jumătate din nevoia de lipide pe o zi întreagă. Într-o asemenea situație, pentru a se evita un exces de lipide în rație, este necesar să se reducă în mod corespunzător consumul de lipide provenite din grăsimi pure și consumul altor alimente grase.

Ar fi însă greșit să deducem din cele arătate că grăsimile de origine animală trebuie sau pot fi excluse din alimentație. Necesitatea grăsimilor de origine animală, și mai ales a untului, este determinată de aportul lor în material indispensabil proceselor de sinteză în organism, iar acest material nu se găsește în grăsimile de natură vegetală. Ca atare, orice fel de exagerări, fie în favoarea grăsimilor de origine animală, fie în favoarea celor de origine vegetală, pot avea repercusiuni negative. Pentru a evita asemenea exagerări, este recomandabil să se limiteze consumul de lipide de origine animală la cuantumul adus prin alimentele care conțin grăsimi, reducînd la minimum consumul de grăsimi animale pure (untură, slănină). O excepție o constituie grăsimile din lapte (untul, smîntîna), care sînt necesare în special în alimentația copiilor, a adolescenților, a femeilor în perioada maternității și chiar a adulților. În cazul adulților este recomandabilă scăderea progresivă a rației lipidice în raport cu vîrsta. De asemenea este indicată folosirea cu precădere a grăsimilor de origine vegetală în prepararea culinară.

# *Vitaminele, din hrană sau de la farmacie?*

Importanța pe care o au vitaminele pentru menținerea și promovarea sănătății este evidentă, cunoscută în aspectele ei generale și necontestată. Se știe astfel că dacă vitaminele lipsesc din hrană apar unele boli specifice, denumite avitaminoze. De exemplu, în lipsa vitaminei C apare scorbutul, în lipsa vitaminei $B_1$ — beri-beri, în lipsa vitaminei A — hemeralopia etc.

De fapt, rolul vitaminelor este cu mult mai mare, acțiunea lor mult mai largă. S-a stabilit astfel că chiar în insuficiența moderată a vitaminelor apar o serie de tulburări în organism care, deși nu duc la apariția unor boli propriu-zise, afectează cele mai importante funcții ale organismului: se încetinește creșterea, scade pofta de mîncare, se reduce capacitatea de muncă, se micșorează rezistența față de microbii patogeni, toxici sau alți factori nocivi ai mediului înconjurător. Aceste stări, denumite hipovitaminoze, se întîlnesc destul de frecvent la persoane aparent sănătoase. Iată numai un singur exemplu: într-o colectivitate s-a constatat

desen de
CONSTANTIN MARINESCU

că adăugarea vitaminelor A și C la o alimentație obișnuită a dus la o scădere a răcelilor de 6,3 ori.

Din păcate, vitaminele sînt cunoscute mai mult ca medicamente decît ca ingrediente obișnuite ale rației alimentare. Deseori se abuzează de preparate vitaminice și se neglijează asigurarea prin alimentație a nevoilor în vitamine. Preparatele cu vitamine procurate de la farmacie pot fi luate, ca orice medicament, numai la indicația medicului; un tratament vitaminic se aplică de obicei pe o perioadă limitată și nu poate înlocui vitaminele din alimente. Abuzul în folosirea preparatelor vitaminice nu numai că nu aduce foloase, dar poate avea chiar unele urmări nedorite.

**Nevoia de vitamină A.** Această vitamină influențează creșterea, procesele regenerative care au loc în organism (vindecarea rănilor), starea normală a mucoaselor, rezistența organismului față de infecții; de asemenea joacă un rol important în reproducere: în lipsa ei se oprește spermatogeneza, întîrzie menstruația. Vitamina A influențează totodată dezvoltarea fătului. Ea mai joacă un rol de seamă în funcția vizuală, mai ales în adaptarea ochiului la lumina crepusculară. Nevoia de vitamină A variază mai ales cu starea fiziologică. Pentru adulți și copii această nevoie este de 3 300 de unități internaționale (3 300 u.i. corespund cu 1 mg vitamină A). La femei, în perioada maternității, nevoile de vitamină A cresc la 6 600 u.i., ridicîndu-se în perioada alăptării chiar la 8 800 u.i.

Acoperirea nevoilor de vitamină A se face atît prin alimente care conțin această vitamină cît și prin alimente care conțin caroten, o substanță care se transformă în organism în vitamina A. Vitamina A ca atare se

găsește doar în alimentele de origine animală. Cele mai bune surse de vitamină A sînt: laptele, untul, brînzeturile, ouăle, peștele gras. De pildă, laptele conține 150 u.i. la 100 ml, smîntîna 1 000—2 000 u.i.%, untul 3 500 u.i.%, cașcavalul 1 200 u.i.%, ouăle 2 000 u.i.%, ficatul 20 000 u.i.%, peștele 200—1 000 u.i.%. Carotenul se găsește în alimente de origine vegetală: morcovi, roșii, verdețuri. Ardeii grași conțin 2,5 mg caroten la 100 g, ceapa verde 2 mg%, morcovii 6 mg%, spanacul 7 mg%.

Vitamina A este sensibilă la acțiunea luminii și a oxigenului. Din această cauză, păstrarea necorespunzătoare a alimentelor poate duce la scăderea conținutului lor în vitamina A.

**Vitaminele din grupul B** — Vitamina $B_1$ (sau *Tiamina*) este indispensabilă pentru desfășurarea normală a metabolismului glucidic. Ea participă, de asemenea, la metabolismul protidic și lipidic. Tiamina joacă un rol important în funcționarea normală a sistemului nervos central și periferic.

În mod deosebit trebuie subliniată relația dintre vitamina $B_1$ și capacitatea de muncă, nevoile în această vitamină sînt determinate de efortul fizic, în raport cu vîrsta, starea fiziologică și condițiile de mediu ale fiecărei persoane. La un efort fizic moderat, nevoia adultului este de 2 mg în 24 de ore. Această nevoie crește la 2,5 mg odată cu sporirea efortului, putînd ajunge pînă la 3 mg la un efort mare. Nevoia în tiamină $B_1$ a gravidei, în ultimele luni ale sarcinii, este de 2,5 mg, iar în perioada alăptării atinge chiar 3 mg. Copiii pînă la 7 ani au nevoie de 1 mg tiamină pe zi; între 7 și 14 ani de 1,5 mg, iar peste 14 ani de 2 mg. Nevoia de tiamină crește la cei care muncesc la temperaturi ridicate sau scăzute.

Vitamina $B_1$ este larg răspîndită în natură. Sursa de bază este reprezentată de cereale, găsindu-se în cantități mai importante la periferia bobului. Conținutul în tiamină al pîinii albe este de 2,5 ori mai scăzut decît cel al pîinii negre. Ținînd seama de acest deficit, ca și de faptul că pîinea neagră este mai bogată și în alte vitamine (PP, $B_2$), precum și în unele săruri minerale (fier, fosfor), unii cercetători au preconizat să se înlocuiască complet pîinea albă cu pîine neagră. O asemenea soluție ar reprezenta însă o exagerare, deoarece și pîinea neagră prezintă o serie de dezavantaje: reduce absorbția calciului, motiv pentru care nu este indicată în alimentația copiilor și a femeilor în perioada maternității; de asemenea, se digeră mai greu. Pentru a evita dezavantajele pîinii albe și negre și a folosi totodată avantajele lor, se recomandă: fie asocierea pîinii negre cu cea albă la masă, fie consumul pîinii intermediare, care conține aproape tot atîta tiamină ca și pîinea neagră și este la fel de bine suportată de către oamenii sănătoși ca și pîinea albă.

Dintre diferitele alimente care conțin vitamina $B_1$, menționăm: făina de grîu, mazărea și fasolea. Tiamina se găsește, de asemenea, în proporții mai însemnate în carnea de porc, în ficat și rinichi. Cea mai bogată sursă este drojdia de bere uscată, care are pînă la 5 mg de tiamină la 100 de grame.

Vitamina $B_2$ (*Riboflavina*) intervine în procesele de creștere ca și în regenerarea țesuturilor și în vindecarea rănilor. Participă la metabolismul glucidic și protidic, joacă, de asemenea, un rol important în vedere.

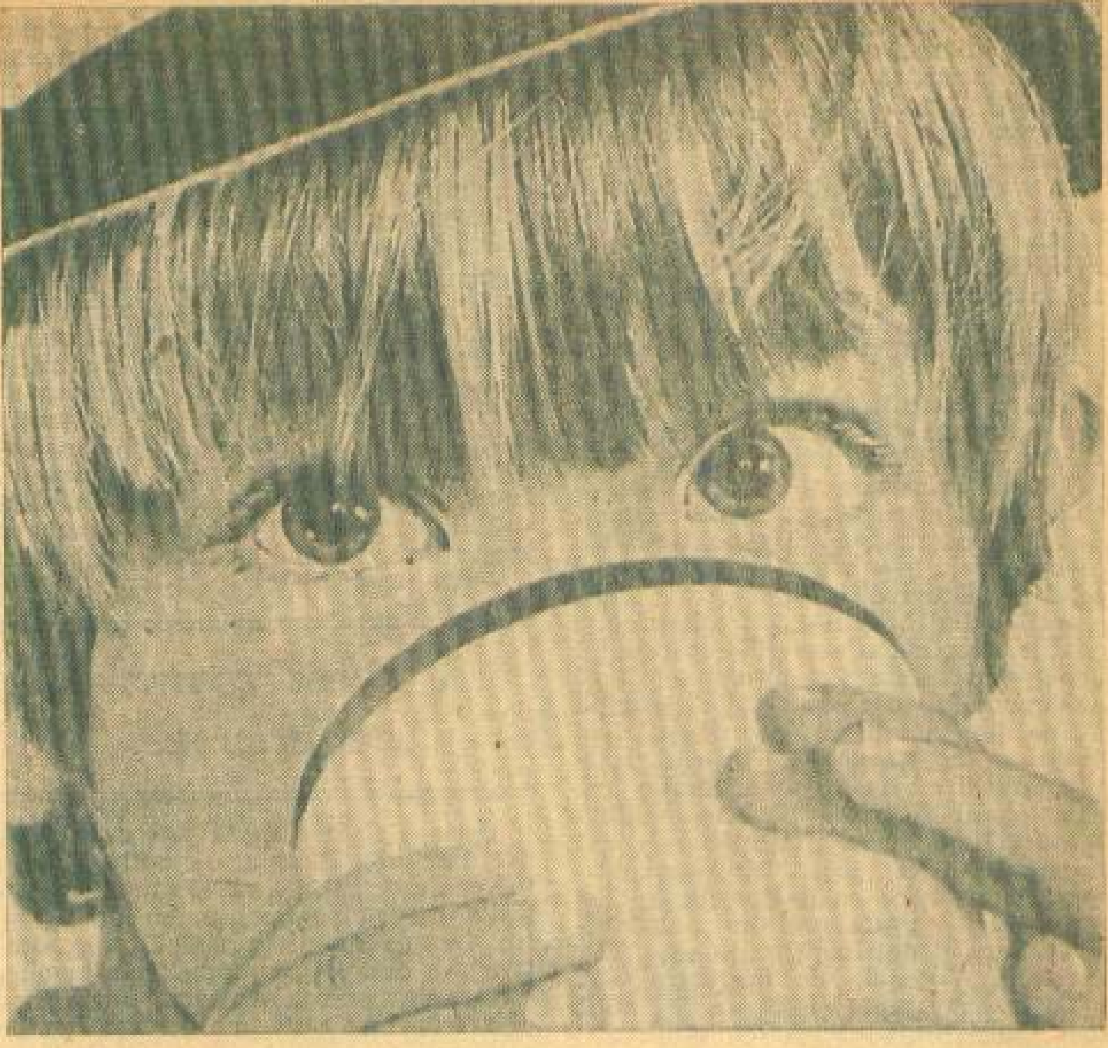
Nevoia de vitamină $B_2$ este de 2 mg în 24 de ore, indiferent de vîrstă, muncă sau starea fiziologică. Ea se găsește mai ales în lapte, brînză, carne, ficat, ouă, fasole și cartofi. Drojdia de bere uscată conține vitamina $B_2$ în proporție de 4—8 mg la 100 de grame.

**Vitamina PP** (*Niacina*) influențează, de asemenea, activitatea sistemului nervos central. Nevoia zilnică este de 15 mg pe zi pentru persoane adulte cu efort fizic redus și pentru copii. Pentru cei ce efectuează o muncă grea, ca și pentru femeile în perioada maternității, nevoia de vitamina PP crește la 20—25 mg. Surse mai bogate în vitamina PP sînt: drojdia de bere, carnea, peștele, brînza, fasolea și cartofii.

**Vitamina C** (*Acidul ascorbic*) joacă un rol important în menținerea funcțiilor normale ale țesutului conjunctiv. În cazul insuficienței vitaminei C, cresc permeabilitatea și fragilitatea vaselor mici de sînge, apar vînătăi la cele mai mici loviri sau sîngerări ale gingiilor. Acidul ascorbic contribuie la determinarea rezistenței organismului față de microbii patogeni și toxici, influențează capacitatea de muncă.

Nevoia de vitamina C variază cu vîrsta, efortul, starea fiziologică și condițiile de mediu. La un efort mediu, nevoia zilnică a adultului este de 50 mg acid ascorbic. Cu creșterea efortului, nevoia ajunge la 75—100 mg. La persoane expuse unor noxe chimice (plumb, trinitrotoluen etc.), nevoia se poate ridica pînă la 150—200 mg pe zi. Femeilor gravide le sînt necesare 75 mg pe zi, iar celor care alăptează 100 mg. Pentru copii, 30—35 mg pînă la 7 ani și 50 mg peste 7 ani.

Acidul ascorbic se găsește în cantități importante mai ales în legume și fructe. O sursă importantă de acid ascorbic o reprezintă cartofii și varza. Una din cele mai bogate surse de vitamină C sînt citricele și măceșul. Ardeiul gras conține 120 mg vitamină C la 100 g, cartofii 14—20 mg%, ceapa verde 45 mg%, conopida 50 mg%, mărarul 150 mg%, var-



za 50 mg%, căpşunile 70 mg%, măceşul 800 mg%, lămîile şi portocalele 50 mg%, vişinele 10 mg%.

În acoperirea nevoilor în acid ascorbic trebuie ţinut seama de faptul că vitamina C se distruge foarte uşor în timpul prelucrării culinare. Păstrarea sau prelucrarea incorectă a alimentelor poate duce la pierderea a 80—100% din conţinutul lor în acid ascorbic. Pentru a preveni aceste pierderi, se recomandă respectarea următoarelor indicaţii:

- legumele să fie curăţate, spălate şi tăiate cu puţin înainte de a fi puse la fiert. Păstrarea legumelor în apă duce la pierderi importante de vitamină.
- cartofii să fie fierţi pe cît posibil în coajă sau, în orice caz, întregi. Mărunţirea lor duce la creşterea pierderilor în vitamină. Astfel, în timp ce cartofii fierţi în coajă nu îşi pierd aproape deloc vitamina C, cînd sînt fierţi mărunţiţi pierd 90—92% din vitamină.
- legumele să fie puse la fiert în apă clocotită. Fierberea în aburi reduce mult pierderea de vitamină C.
- fierberea să se facă în vase acoperite. Existenţa unui strat de grăsime deasupra legumelor reduce de asemenea pierderile.
- să se respecte timpul de fierbere. Fierberea îndelungată a legumelor duce la distrugerea vitaminei. De aceea, se recomandă ca legumele să se adauge în apa de fiert treptat, în raport cu durata necesară pentru fierberea fiecăreia dintre ele, adică începînd cu cele care fierb mai greu şi terminînd cu cele care fierb mai repede.
- legumele să nu fie păstrate de la o masă la alta. Reîncălzirea lor ca şi păstrarea duc la pierderea vitaminei.
- în borşuri sau ciorbe, vitamina C se păstrează mult mai bine decît în supe. Adăugarea de bicarbonat de sodiu la mîncare contribuie la distrugerea vitaminei. Vasele de fier, cupru sau zinc favorizează şi ele distrugerea vitaminei C.

## *Să nu uităm sărurile minerale!*

Printre substanţele alimentare de care ţinem cel mai puţin seamă în alimentaţia noastră sînt, fără îndoială, sărurile minerale. Mamele ştiu, în general, că copiii

lor au nevoie de calciu, știu că elevii și intelectualii au nevoie de o cantitate mai mare de fosfor, că anemicilor le trebuie mai mult fier..., dar mai departe nici nu prea mai știm, nici nu prea dăm importanță.

În realitate, sărurile participă într-o măsură însemnată la desfășurarea proceselor vitale din organism. Ele intră în constituția tuturor țesuturilor, reprezentînd circa 5% din greutatea corporală. De pildă, în corpul unui om de 70 kg se găsesc aproximativ 3,5 kg de săruri minerale.

Dintre elementele minerale, calciul și fosforul ocupă din punct de vedere cantitativ primul loc. Ele reprezintă 76% din masa minerală a organismului. Calciul, fosforul și magneziul sînt constituenți de bază ai oaselor și ai dinților. Unele săruri intră în componența protoplasmei celulare alături de proteine.

● Cînd dinții copiilor au tendința să se carieze ușor, mamele se gîndesc imediat la o lipsă de calciu și încep o cură intensă de săruri calcice, iar cînd văd că situația nu se îmbunătățește, ba, dimpotrivă, uneori se înrăutățește, ele disperă. Realitatea este că, de cele mai multe ori, chiar copiii bine hrăniți, care mănîncă brînză și beau lapte (alimentele cele mai bogate în calciu), fac, totuși, carii dentare. Asta pentru că le lipsește de fapt magneziul, care este unul din componenții de bază ai dentinei (partea externă a dintelui). Carențele de magneziu sînt mult mai frecvente și au urmări mult mai grave decît ne gîndim: tulburări cardiace, senzații de slăbiciune, stări de nervozitate, pentru că sărurile minerale nu au numai un rol de material de construcție, ci influențează și starea funcțională.

● Fierul — se știe — este indispensabil în formarea globulelor roșii din sînge și carența sa determină anemia; însă puțini cunoaștem că fierul nu poate fi utilizat de organism decît împreună cu mici cantități de cupru și zinc. Nevoile în fier variază cu vîrsta și, mai ales, cu starea fiziologică. Ele sînt mai mari la copii, la adolescenți și la femei în perioada maternității. În medie, nevoia de fier este de 15 mg pe zi pentru o persoană adultă. Sursele obișnuite sînt: ficatul, carnea, ouăle, legumele și fructele.

● Iodul este indispensabil pentru echilibrul glandei tiroide. Deși nevoile în această substanță sînt reduse, în unele regiuni — unde solul, apa și alimentele sînt sărace în iod, neasigurînd necesarul zilnic — pot apărea îmbolnăviri în masă, ca gușa endemică. Consumul sării iodate în regiunile respective previne apariția acestei boli.

● Sulful, în organismul uman, participă la un mare număr de reacții biochimice care nu pot avea loc în absența lui; este indispensabil bunei funcționări a ficatului. De asemenea, lipsa potasiului poate determina grave tulburări, în special ale inimii.

După cum se vede, au fost necesare doar cîteva cuvinte pentru a da o idee despre importanța sărurilor minerale în organism și, ca atare, despre atenția pe care trebuie să le-o dăm în alcătuirea meselor noastre.

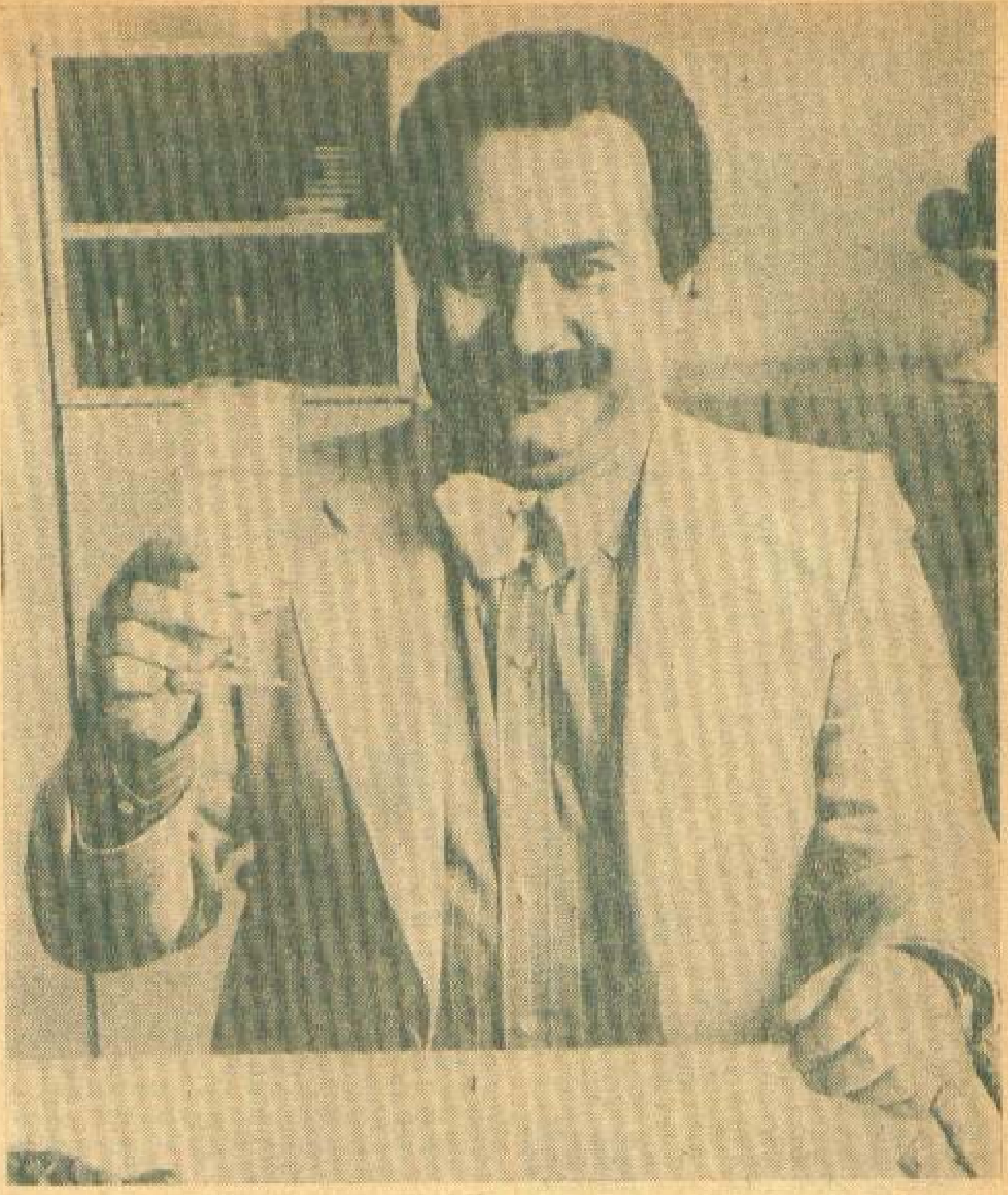
Sezonul verii este o foarte bună ocazie de a acumula cantitățile necesare de săruri minerale, cu atît mai mult cu cît în timpul căldurii sărurile se elimină și mai mult prin transpirație. Consumul de verdețuri și legume proaspete, de fructe și ape minerale, alimentele cele mai bogate în săruri minerale, poate aduce echilibrul necesar. Trebuie subliniat că fără suficiente produse lactate, legume și fructe în rația alimentară, acoperirea nevoilor în săruri minerale este dificilă.

## *Dieta contra aterosclerozei*

Aproape fiecare epocă și-a avut „epidemiile" sale. Pînă nu de mult bîntuia tuberculoza; azi maladiile infecțioase au fost aproape toate învinse, dar locul lor a fost luat de așa-zisele „maladii degenerative", de acelea care nu au la origine un germene (un germene cunoscut), ci un complex de cauze, care implică sistemul de viață, de alimentație, profesiunile, tensiunea psihică. Printre acestea, un loc proeminent o ocupat de *ateroscleroză*, adevărat flagel, care cauzează azi incapacitate de muncă și morbiditate ridicată.

De ce depind apariția, menținerea, evoluția acestei boli, nu este încă în totalitate elucidat, știm însă că sînt anumite cauze care predispun, și anume: *obezitatea, alimentația excesivă sau greșită, abuzul de tutun, viața sedentară, oboseala, suprasolicitarea, activitatea haotică, fără echilibru între muncă și repaus*. Care dintre acești factori are rolul cel mai important nu se cunoaște deocamdată, totuși se tinde să se prevină ateroscleroza fie prin eliminarea cauzelor arătate mai sus (lucru nu întotdeauna ușor și nu întotdeauna posibil), fie folosind medicamente, care nu știm dacă într-adevăr atacă originea sau originile acestei afecțiuni ori se limitează la a îngriji simptomele.

Un timp s-a atribuit multă importanță creșterii colesterolului în sînge, considerîndu-se că ateroscleroza și consecințele sale (infarct cardiac, leziuni renale, leziuni cerebrale) s-ar datora tocmai depozitării colesterolului în partea internă a arterelor; actualmente, în urma unor cercetări, se tinde a se considera că creș-



terea colesterolului este un simptom al aterosclerozei, nu cauza. Și, totuși, cum să prevenim această boală?

● PUȚINE GRĂSIMI ȘI PUȚIN ZAHĂR

E prea bine cunoscut faptul că e mai bine și mai ușor să previi o boală decît s-o tratezi și s-o înlături. Cu atît mai mult ateroscleroza, căci, odată ce leziunile s-au produs, este foarte greu, aproape imposibil, să ajungi la vindecarea lor completă; cel mult, poți să reușești a evita agravarea lor. Din punct de vedere dietetic — reamintim că alimentația e considerată una din cauzele fundamentale ale aterosclerozei —, trebuie evitată hrănirea în mod excesiv și dezordonat. O mare grijă o impun grăsimile. După mulți oameni de știință, grăsimile de origine animală (unt, slănină, untură) provoacă o creștere a colesterolului și deci sînt într-un fel legate de apariția aterosclerozei. Atenție chiar și la untdelemn, nu trebuie făcut abuz, căci el, ce-i drept, nu face să crească colesterolul, dar nici nu-l scade dacă e crescut. Uleiul din porumb, în schimb, poate să scadă procentul de colesterol. Nu de multă vreme, în studiul prevenirii și tratării aterosclerozei se acordă o mare importanță zaharurilor. Mai precis, s-a observat că la populațiile care consumă mult zahăr ateroscleroza este mai frecventă. După unii autori, cea mai periculoasă ar fi fructoza, conținută de către

fructe (din fericire, în cantitate relativ redusă); ar urma zahărul alb, pe care-l consumăm cu toții. Mai puțin dăunător, chiar inofensiv, ar fi amidonul conținut de cereale și derivatele lor, de cartofi și alte alimente.

Deci, în dieta aterosclerozei, grăsimi vegetale și puțin zahăr. În general, o alimentație ponderată, fără excese și cît mai mult evitate alcoolul, mîncărurile bogate în condimente, vînatul.

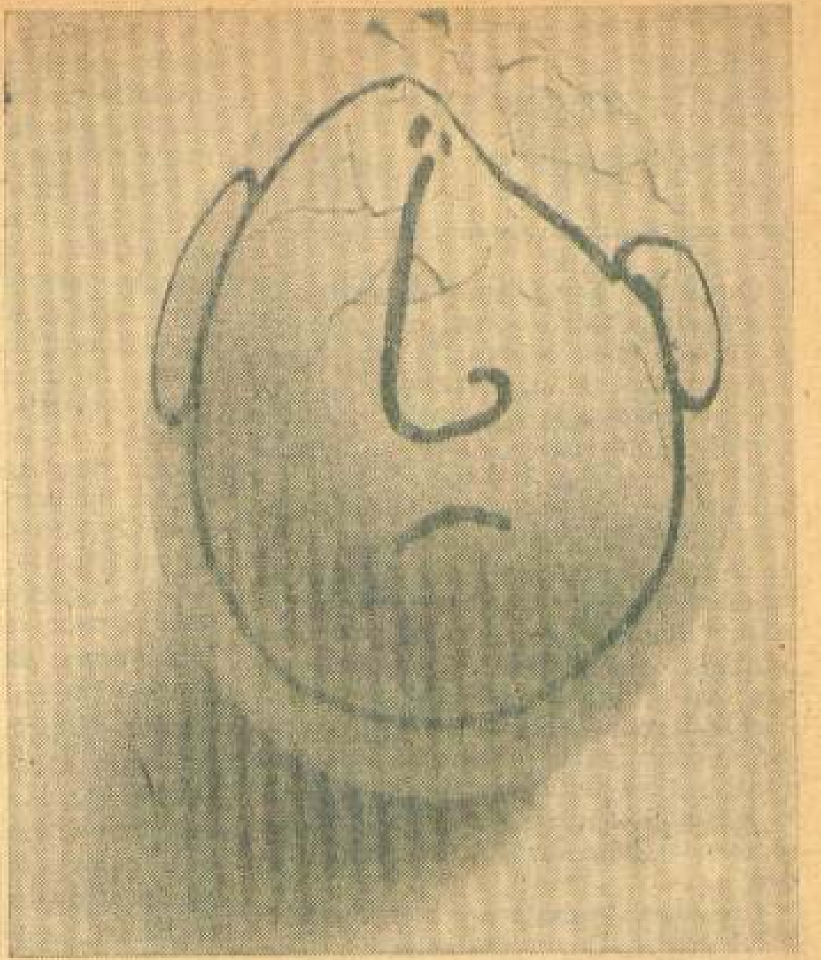
## *Ficatul și alimentația*

În genere, cei mai mulți dintre noi credem că îndatorirea exclusivă a ficatului este secreția bilei. Este, fără îndoială, unul din rolurile lui importante, dar nu singurul. Ficatul este organul care acumulează cea mai mare parte a zahărului, transformat într-un zahăr special de depozit și cedat organismului după necesități. Tot în ficat se transformă grăsimile în zahăr, precum și unele derivate ale proteinei, este sintetizat colesterolul endogen, aici se depozitează vitamina A și fierul, acest organ menține echilibrul proteinelor în singe, el însuși distruge diferiți hormoni care, acumulîndu-se în organism, i-ar dăuna foarte mult. Pe scurt, ficatul reprezintă laboratorul chimic care transformă cea mai mare parte a principiilor alimentare derivate din mîncărurile cu care ne hrănim în substanțele necesare organismului.

Funcțiile ficatului sînt deci mult mai numeroase și mai complexe decît simpla secreție biliară. Totuși nu înseamnă că bila este de mică importanță; pe lîngă că îndeplinește numeroase acțiuni în intestin, este un vehicul prin intermediul căruia sînt eliminate multe substanțe nocive.

Primele simptome ale unei proaste funcționări a ficatului (dureri de cap, dificultăți de digestie, gură amară dimineața, senzație de oboseală etc.) sînt adesea atribuite altor cauze și neglijate. La un moment dat însă pot să se manifeste două lucruri cu totul diverse: sau simptomele vagi se transformă într-o adevărată boală de ficat, care nu mai poate fi ignorată, sau apar afecțiuni și tulburări care aparent n-au nici o legătură cu ficatul: artroză, tulburări hormonale, obezitate, slăbire, afecțiuni ale pielii, anemie, ateroscleroză etc. Aceasta este de înțeles, avîndu-se în vedere complexitatea funcțiilor hepatice, de aceea trebuie dată multă atenție micilor sau marilor „semnale de alarmă".

Așadar, după cum este ușor de înțeles, alimentația are multă influență asupra ficatului. Excesele sau carențele de grăsimi sau de proteine îi pot dăuna considerabil, iar sărăcia de vitamine din grupul B îi poate vătăma de asemenea funcțiile. O alimentație excesivă poate să-l supraîncarce și să-i dea mult de lucru, pericol ce poate fi prezentat de unele diete nepotrivite. Ficatul trebuie menajat printr-o alimentație corectă, echilibrată în principii nutritive, și, dacă sînt semne de proastă funcționare, cu medicamente potrivite. Înainte de toate trebuie evitate alimentele grase (supă grasă, carne și pește gras), grăsimi prăjite (în special cele animale, unt, untură, slănină). De asemenea trebuie evitate vînatul, organele, salamurile grase, puternic condimentate. Ouăle pot fi consumate, dar în cantități moderate și niciodată prăjite. Dintre legume și zarzavaturi trebuie evitate mazărea, roșiile, ridichile, varza, crudă și murată, conopida; sînt total interzise mîncărurile prăjite, sosurile grase, maioneza, condimentele, oțetul, băuturile alcoolice; prudență se cere și pentru sare și lămîie. Pot fi consumate brînzeturi, numai să nu fie picante sau prea fermentate. În ce privește fructele, trebuie evitate cele necoapte, uscate sau uleioase; nu sînt recomandate bananele, castanele și curmalele. În sfîrșit, e bine să se facă cît mai puțin uz de cafea neagră, ceai, înghețate și băuturi reci.



## Oul — un aliment aproape complet

Știați că oul este unul dintre alimentele cele mai complete și de cea mai mare valoare nutritivă? Cîntărește în medie 55 g, dintre care 5,5 g reprezintă coaja, 32 g albușul și 17,5 g gălbenușul. Coaja este compusă din carbonat și fosfat de calciu. Afară de o anume cantitate de apă (86,6% din albuș și 49% din gălbenuș), în ou se găsesc însemnate cantități de proteine, în bună parte asociate cu fosfor, grăsimi, și ele legate de fosfor și azot; săruri minerale, vitamine, în special A, D, E și grupul B; enzime etc. Un ou aduce organismului aproximativ 76 de calorii. Dacă un gălbenuș cîntărește, în medie, 17,5 g, trebuie să se recunoască faptul că în foarte puține alimente într-o cantitate atît de mică sînt conținute atîtea calorii. Se consideră că oul, spre deosebire de alte alimente, este în întregime și complet asimilat. Și, totuși, în jurul lui au gravitat nesfîrșite prejudecăți și greșite tradiții. De pildă, tradiții neîntemeiate ale medicinii populare și articole pseudoștiințifice au acuzat oul că aduce numeroase prejudicii sănătății și astfel îl interzic în nenumărate cazuri. Una dintre ele este aceea că oul e „greu" de digerat. Din contră, oul este unul dintre alimentele cele mai ușor digerabile, dar depinde mult de felul cum este pregătit; proteinele din gălbenuș sînt ușor digerabile dacă sînt coapte, crude se digeră mai lent. În schimb, cu proteinele din albuș se întîmplă invers. O altă prejudecată este că oul, bogat în colesterol, ar fi foarte nociv pentru cine suferă de ateroscleroză și, în general, tuturor celor care au trecut de 40-50 de ani. În realitate, numai consumul excesiv de ouă influențează nivelul colesterolului în sînge.

Oul nu este periculos nici pentru suferinzii de ficat — dacă nu se consumă în exces —, oul conține mari cantități dintr-o substanță numită „colina", care are acțiune protectoare asupra ficatului. Dar nici omul sănătos nu trebuie să abuzeze: 4—5 ouă pe săptămînă la adulți, cam unul pe zi la copii și adolescenți nu este dăunător, ba este chiar indicat.

Aceasta nu înseamnă că oul nu are contraindicații: în colelitiază și în colecistite, cînd ingerarea oului este urmată de reacții alergice.

## *Argumente în favoarea peștelui*

Carnea de pește, spre deosebire de cea a animalelor terestre, este aproape lipsită de țesut conjunctiv (tendoane, legături musculare), motiv pentru care este mult mai ușor digerabilă, mai bine suportată de persoanele cu suferințe gastrice, de copii și de bătrîni.

Valoarea nutritivă a cărnii de pește nu este inferioară aceleia a cărnii de vită; la amîndouă proteinele sînt în cantități asemănătoare, de înaltă valoare biologică, vitaminele sînt identice, atît calitativ cît și cantitativ. Carnea de pește are însă o valoare calorică inferioară cărnii de vită. Aceasta datorită faptului că e mai puțin grasă. Chiar dacă se consideră un pește gras, de exemplu țiparul, el are aceeași valoare calorică ca și carnea slabă de vită: 200 calorii la 100 g.

Grăsimea de pește are o compoziție total diferită de cea animală. Caracteristicile sale o apropie mai mult de uleiurile vegetale, adică de cele care sînt indicate în tratamentul dietetic al aterosclerozei. Deci consumul de pește nu numai că nu agravează tulburările aterosclerotice (favorizate de grăsimile solide ale animalelor terestre), ci chiar le combate. Aceste caracteristici fac din pește un aliment foarte indicat viitoarelor mame și mamelor care alăptează, copiilor și persoanelor în vîrstă, acelora amenințate de ateroscleroză sau care o au, oamenilor care au un procent mare de colesterol în sînge.

Peștele este, de asemenea, un prețios furnizor de substanțe minerale și de vitamine, în special A și D.

## *Iaurtul prelungește viața?*

Unii specialiști răspund: da. În intestine există două feluri de bacterii: cele cu acțiune de fermentație și cele cu acțiune de putrefacție. Ambele au un rol egal în digestie, primele „atacînd" zaharurile și amidonurile, iar celelalte proteinele; important este ca între aceste două grupe să existe un bun echilibru.

Dacă bacteriile cu acțiune de putrefacție sînt în exces, atunci se produc, peste limita normală, substanțe toxice; acumulîndu-se în organism, acestea determină o adevărată otrăvire lentă. Iaurtul conține acele substanțe care, ajunse în intestin, stimulează dezvoltarea bacteriilor cu acțiune de fermentație și, în mod indirect, anihilează pe cea de putrefacție. În afară de aceasta, în iaurt se găsesc și substanțe ce acționează direct asupra bacteriilor de putrefacție, provocînd distrugerea lor (dacă sînt în exces). De asemenea, iaurtul ușurează digestia și absorbția proteinelor, dar și a celorlalte alimente și normalizează funcțiile intestinelor. Totodată este bogat în vitamine (în special din grupa B), ușor caloric (70 de calorii la 100 g) și sărac în zaharuri, transformate în mare parte în acid lactic. Poate fi consumat la micul dejun sau la sfîrșitul meselor, ca desert.

## *E cald, cum învingem setea?*

Efectul negativ al băuturilor la gheață cînd sîntem încălziți îl cunoaștem cu toții. Apa, oricîtă am bea, nu elimină setea, dimpotrivă, provoacă transpirația, ce elimină săruri prețioase de care are nevoie organismul. Și tocmai lipsa lor provoacă din nou setea. Băuturile ideale pentru lunile calde sînt sucurile de fructe, laptele bătut, laptele dulce la temperatura camerei, iaurtul ș.a. Trebuie evitate băuturile dulci, care nu satisfac setea. Dacă preferați totuși siropurile sau alte băuturi răcoritoare dulci, e bine după aceea să vă clătiți gura cu puțină apă. Băuturile indicate sînt cele puțin amărui, care reușesc să taie setea. Apele minerale, datorită anhidridei carbonice, exercită

o acțiune anestezică asupra mucoasei cavității bucale și dau mai repede senzația de saturație, limitînd cantitatea de lichid băută.

● În general, băuturile de vară trebuie să fie stimulative, nu numai pentru a tăia setea, ci și pentru a ne scoate din toropeala produsă de căldură.

## *O bere nu face deloc rău!*

De cel puțin 8 000 de ani, umanitatea bea bere; o atestă una din cele mai antice inscripții protocuneiforme descoperită pe malul Eufratului și conservată la Muzeul Louvre, sub denumirea de „Monumentul albastru".

● Un pahar de bere consumat la mesele principale stimulează secreția gastrică și intestinală, fără să producă iritație, și are un grad redus de alcool (aproximativ 3,5%). Are valoare nutritivă datorită substanțelor active pe care le conține — zaharuri, substanțe proteice, săruri minerale — și datorită faptului că sînt rapid transformate în „calorii", deci în energie, valoarea energetică a unui litru de bere fiind aproape egală cu cea a 3/4 l de lapte de vacă. Între băuturile fermentate, berea este cea mai bogată în substanțe nutritive.

● În general, se poate spune că berea nu are contraindicații, ba dimpotrivă, este recomandată în multe cazuri: dacă nu este consumată în exces, persoanelor în vîrstă pentru că le furnizează vitamine și substanțe minerale; convalescenților pentru acțiunea sa energizantă și pentru efectul sedativ al hameiului; în multe afecțiuni intestinale (colite spasmice, atonii intestinale), în cazurile în care este necesară creșterea

diurezei; în cazuri de oboseală fizică, pentru efectul său vasodilatator ș.a.m.d.

● Trebuie avut grijă ca berea să fie conservată la rece, dar nu băută prea rece, ferită de razele soarelui (căldura și expunerea la soare o alterează ușor) și mai ales evitat excesul, căci duce la patologia băutorilor de bere (obezitate, hipertrofie etc.).

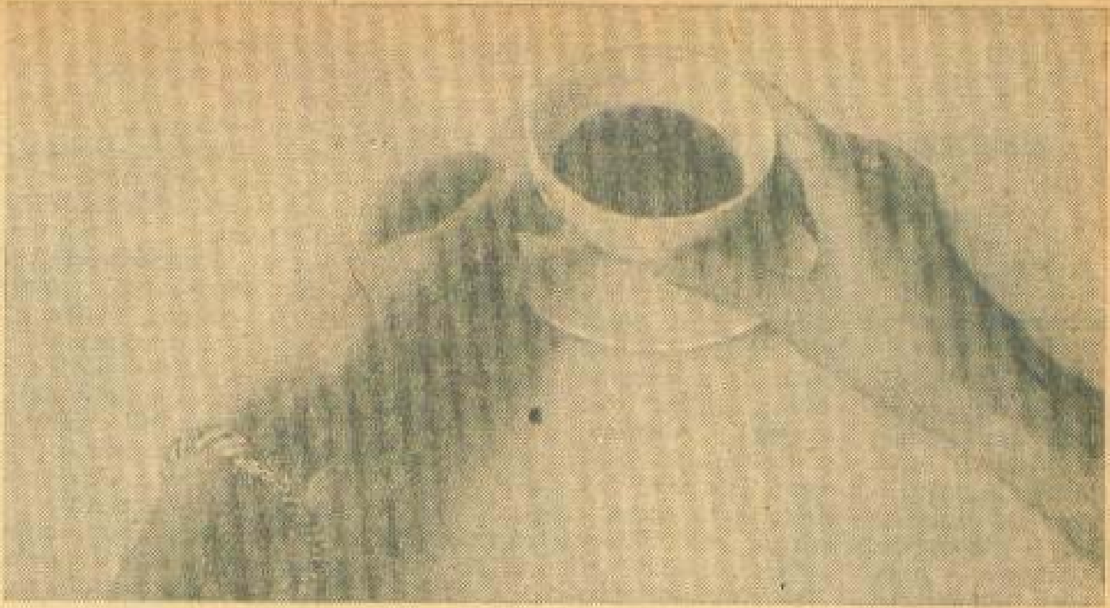
## *Paste și orez: cît putem consuma?*

O anchetă făcută de nutriționiști relevă că mulți oameni nu consumă deloc paste făinoase și orez din teama de a nu se îngrășa; alții le evită pentru că nu le plac. Iată contraargumentele la aceste două negații: o porție mijlocie de orez (60 g crud) aduce organismului 210 calorii, și o porție mijlocie de paste (50—60 g crude), 190—225 de calorii. Se observă deci că acest motiv al caloriilor nu interzice orezul sau pastele, dacă sînt consumate moderat; într-un regim de slăbire trebuie reduse, dar nu complet evitate. În proporții rezonabile, pastele și orezul trebuie introduse în alimentația noastră.

● *Calități nutriționale:* prima proprietate a acestor două produse cerealiere rezidă în bogăția lor în amidon (77% pentru orez și 75% pentru paste). Ambele sînt ușor digerabile; orezul, prin calitatea amidonului conținut, este foarte bine tolerat de tubul digestiv al sugarilor (se poate pune decocție de orez — zeamă de orez — în biberon începînd cu a patra săptămînă). Proteinele orezului (8%) și ale pastelor (5%), de origine vegetală, sînt „revalorizate" prin prezența în mediu a proteinelor animale (furnizate de lapte, brînzeturi, carne, pește sau ouă). Trebuie așadar prevăzute în meniuri numai asociate,

ca să amelioreze valoarea alimentară a mesei, căpătînd atunci și deliciu gustativ.

●*Cum se prepară. Pastele* se cufundă în apă clocotită sărată (3 l de apă la 200–250 g de paste). Clocotirea trebuie să fie foarte rapidă, ca pastele să nu se lase la fund. Nu trebuie acoperit vasul. Timpul de fierbere: 11–15 minute din momentul cînd a început clocotirea. *Orezul.* Pentru salate: se spală orezul cu grijă, rapid, într-o sită. Se toarnă în ploaie într-o cratiță cu o mare cantitate de apă clocotită, sărată. Nu se acoperă și se lasă să fiarbă cu clocote mari 10 minute. Se scurge printr-o sită, se clătește cu apă rece și este gata de preparat. Pentru *pilaf:* se călește puțin orezul într-o cratiță



cu grăsime (margarină, ulei, untură), se toarnă apoi supa de carne fierbinte, de 3 ori cantitatea orezului. Se acoperă vasul, se dă la foc mic și se lasă să fiarbă înăbușit 30—40 de minute, fără a se mesteca, mișcîndu-se doar din cînd în cînd vasul, ca să nu se prindă pe fund.

# Tabu-uri alimentare

●Mare parte a gospodinelor, cînd pregătesc salata, aruncă foile de un verde-închis și nu păstrează decît „miezul" și frunzele tinere, galbene sau verde-deschis. Nimeni nu neagă că, gustînd un miez de salată, el este mai bun decît frunzele verde-închis, dar din punct de vedere dietetic acestea conțin în cea mai mare parte substanțele nutritive (vitamine, clorofilă etc.).

●Mulți consideră că laptele dulce ar fi nociv pentru intestin. Fără îndoială, cine are colită nu-l poate tolera, dar pentru cei care au intestinul sănătos laptele este un aliment aproape complet, furnizează organismului cea mai mare parte din substanțele nutritive necesare, cu condiția să nu fie băut foarte rece. Copiii, sportivii, intelectualii, femeile care alăptează ar trebui să bea zilnic nu mai puțin de 1/2 l de lapte.

●Multe gospodine evită carnea congelată, socotind-o fie nocivă organismului, fie devalorizată de elementele nutritive de bază. Este fals — carnea congelată se folosește în toate țările avansate —, cercetătorii au arătat că o carne corect congelată și corect decongelată nu-și modifică cu nimic calitățile față de o carne proaspătă. Pe noi, gospodinele, ne privește mai ales aspectul decongelării: aceasta se face lent, la frigider, între 2 și 4°, ca să se permită resorbția sucului în carne.

●Tehnologiile moderne permit obținerea de conserve cu o valoare nutritivă ridicată și fără adaos de substanțe chimice conservante. Fără a deveni hrană zilnică de bază, conservele pot ocupa locul unui auxiliar important în alimentație, neexistînd contraindicații medicale.

●Ouăle de rață reprezintă una din cauzele cele mai frecvente de izbucnire a unor toxiinfecții alimentare grave, deoarece sînt frecvent contaminate cu salmonele. Din acest motiv, utilizarea ouălor de rață în industria alimentară și în alimentația publică este interzisă prin lege. În condițiile gospodăriei, ouăle de rață, dacă sînt foarte proaspete, pot fi folosite numai în cazul unei prelucrări termice eficiente (fierbere 15 minute).

●O cafea bună, e bună? Fără excese, da. În curele de slăbire, cafeaua este recomandată neîndulcită, bineînțeles dacă nu sînt alte motive de sănătate a persoanei respective care o interzic.

Pagini realizate de
ILEANA ALEXENI

# *Scriitori despre... arta culinară*

*Marii bucătari, din toate timpurile și din toate țările, au constituit adevărate „dinastii" culinare și domnesc încă — apetisant și incentiv — peste popoare de legume, animale, păsări, pești, vînaturi și ingrediente de toate felurile.*

*Personal, am preferat întotdeauna pe acești „regi" ai lingurilor de lemn celorlalți, ai sceptrelor de aur.*

*Ca scriitor și, totodată, bucătar (căci bucătăria este „mon violon d'Ingrès") îmi permit să dau un dublu sfat: scriitorii să nu se amestece în toate... sosurile literare și bucătarii să nu se ia după toate cărțile... de bucătărie.*

TUDOR MUȘATESCU

*Există o „estetică a gusturilor", care le individualizează și le explică, în pofida dictonului latin „de gustibus non disputandum!" Dar nu s-a stabilizat încă ideea unei estetici a simțurilor zise (greșit) „inferioare": mirosul, pipăitul, simțul gustativ. Brillat-Savarin, care a acreditat primul ideea unei „estetici a palatului bucal", a scris o „fiziologie a gustului", prin care marele estet al artei culinare care a dat numele său, vai, doar savarinei, încerca să convingă gravii amatori de artă că bucătăria are drept de cetate în Olympul lor. Mai tîrziu, genialul tînăr Jean-Marie Guyau (fiul adoptiv al lui Alfred Fouillé) a susținut în „Estetica" sa dreptul gustului, simțului olfactiv și tactil de a aspira să creeze opere de adevărată artă. Théophile Gautier și Baudelaire au visat simfonii de parfumuri; cel din urmă le-a adăugat sinesteziile (corespondențele cu alte simțuri), corespondențe revelatorii. Cred că a milita la noi, țară cu vechi tradiții bucătărești și cu un rafinament de rețete culinare venite prin greci și francezi să șlefuiască în chip modern o bază estetică autohtonă foarte apreciabilă, a milita la noi pentru cunoașterea și perfecționarea rețetelor de artă culinară, a le adăuga un plus de invenție personală este o sarcină nobilă, căreia îi urez, pe parcurs de ani, reușită.*

*„Der Mensch ist was er isst" — zicea un filozof materialist german, Mach. N-avea dreptate totală. Omul nu este ceea ce mănîncă, dar se definește într-o măsură prin ceea ce-i place să mănînce.*

ION FRUNZETTI

*Există o artă culinară? Da. Dar există și arta de a ști să mănînci. Una este să fii gurmand și altceva să fii gurmet. În istoria ingurgitării au existat destui mari bucătari, și nu mă gîndesc numai la cei profesioniști, ci și la pasionați gastronomi, care i-au adus mereu noi și noi rafinamente și au oficiat-o cu toată seriozitatea. Să amintesc pe Mihai Ralea, Bogdan-Piteşti, Păstorel, pe Beldie și mulți alții mai puțin cunoscuți, dar nu mai puțin celebri în cercul lor intim. Arta de a ști să fii amfitrion, cel ce pregătește ritualul festinului, vestala a mîncărurilor rafinate.*

*Literatura mondială are nenumărate opere de opulență a ingurgitării — Rabelais, Balzac, Creangă, cu Flămînzilă al lui.*

*Bucureștiul, Iașul, Ploieștiul — cu restaurantul gării, ținut de Dobrogeanu-Gherea, cu „Berbec", cu „Ca la mama acasă" —, Oradea, Oltenița, cu Mihai specialist al cegăi la grătar...*

*O istorie a gastronomiei, care să prenumere pe marii restauratori de la „Europa", „Iordache", „Modern", „Continental", „Maiorul Mura", „Leul și Cîrnatul", pe grătargiii din cartierul Văcărești, Iancu Labă din str. Blănari și mulți alții despre care ne mai amintim, ar constitui o bună monografie a gastronomiei românești.*

GHEORGHE DINU

*Platon și-a intitulat cartea sa despre Frumos și Iubire „Banchetul". Într-o metaforă multimilenară, șlefuită, uzată de vreme, noi spunem — atunci cînd o alcătuire spirituală ne delectează — „a fost un festin al ideilor."*

*Între senzorial și intelectual, între ospățul întins pe fața de masă albă, sclipitoare de cristaluri și argintării, și ospățul spiritului, cununia a fost celebrată din timpuri imemoriale.*

*După scurte eclipse, impuse de nevoi și de brutalitatea unor moravuri barbare, ne întoarcem mereu spre armonie...*

MARIA BANUȘ

*Deși prețuiesc „roadele pămîntului", savoarea lor originară, culoarea lor poruncită de soarele, dar imparțialele anotimpuri, slăvesc, ca pretutindeni, intervenția umană, interpretarea conștientă, voluntară și cu finalitate, pe care omul o impune totuși imperfectei naturi.*

*De aceea, „arta culinară" își merită numele și sînt vinovată că nu știu s-o practic, dar nu-mi adaug și vinovăția de a nu o „gusta".*

*Preferințele mele merg spre aperitive și deserturi — primele extrem de picante, ultimele extrem de spumoase —, deci, de fapt, spre acele produse în compoziția și aspectul cărora intră cea mai mare libertate de imaginație.*

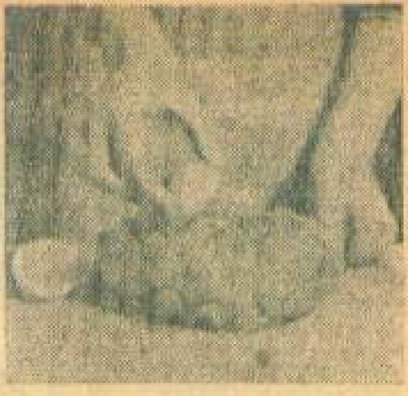
NINA CASSIAN

Păreri, opinii, gînduri culese de gastronomul

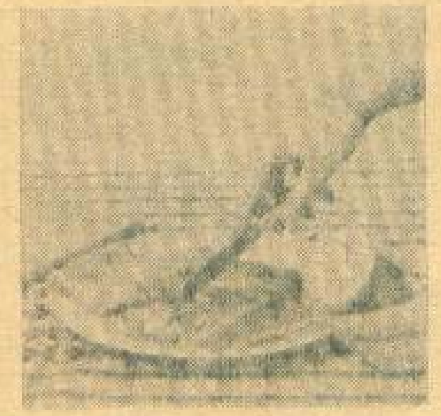
I. VELVART

**Micile secrete ale marilor gospodine**

Pentru a păstra carnea de friptură, pe care n-o frigem imediat, putem s-o stropim cu zeamă de lămîie. Nu numai că-i păstrează frăgezimea, dar o ferește și de muște sau de insecte.



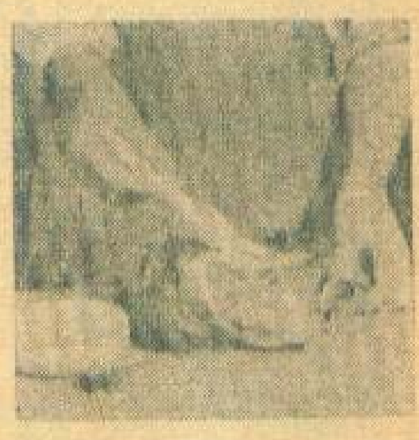
**Micile secrete ale marilor gospodine**



Cotletul sau friptura de porc are o aromă deosebită ungînd-o cu muștar și ținînd-o la rece pe o farfurie de porțelan.

**Micile secrete ale marilor gospodine**

Carnea capătă un aspect plăcut dacă, în momentul punerii la foc, o ungeți cu lapte amestecat cu zeamă de carne. Nu numai că face friptura mai apetisantă, dar îi va da și un gust suculent.



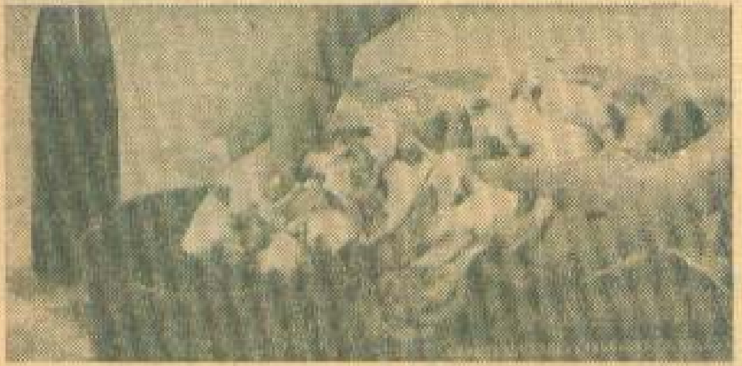
**Micile secrete ale marilor gospodine**

Pateul de ficat sau orice altă conservă de carne se scoate întreagă dacă, înainte de a o deschide, o puneți sub un jet de apă caldă; apoi scoateți cu grijă conținutul, scuturînd puțin. Pentru ca să-l tăiați în felii, înmuiați de fiecare dată cuțitul în apă caldă.

Ceruiți o dată pe săptămînă cu ceară albă talpa de piele a încălțămintei pentru a împiedica pătrunderea apei.

Împiedicați dopul sticluței cu ojă să se lipească ungînd gîtul sticlei cu puțin ulei.

Curățați podoabele din argint sau aur introducîndu-le în apă caldă, la care adăugăm fulgi de săpun și o linguriță de spirt denaturat. Clătiți cu grijă și uscați cu o cîrpă flanelată: își vor regăsi strălucirea.



Atenuați petele de umezeală de pe lenjerie înmuind cîteva minute în oțet locurile pătate.

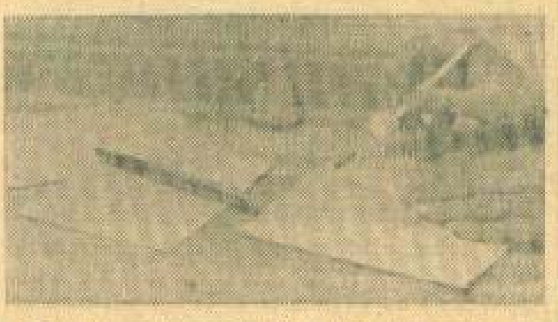
Protejați, în timp ce pregătiți o mîncare, cartea de bucate de eventualele pete acoperind cu o folie de plastic pagina cu rețeta utilizată.

Cerneala devenită prea groasă o puteți subția adăugîndu-i cîteva picături de oțet.

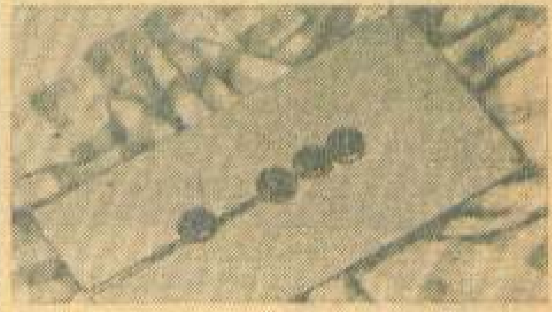
Crema de ghete uscată devine fluidă cu cîteva picături de glicerină.

O cheie care merge greu devine folosibilă dacă o frecați cu o bucată de parafină.

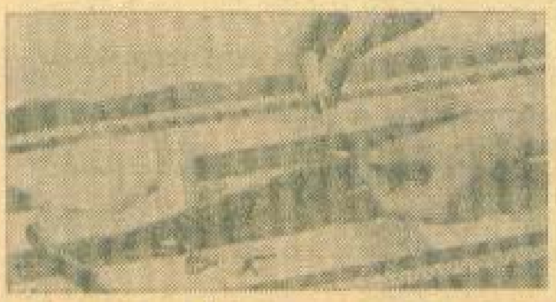
Combateți moliile punînd în dulapul de haine o portocală în care înfigeți cuișoare.



Pentru a putea închide un plic care are puțin lipici, folosiți oja de unghii.



Ca să lustruiți nasturii de metal, fără a murdări îmbrăcămintea, izolați-i printr-o bucățică de carton.



Un cui căzut din perete, pentru a putea fi imediat fixat, îmbrăcați-l în puțină vată, înmuiați-l în ojă de unghii și puneți-l la loc imediat.

*

Este important de știut că greutatea alimentelor se schimbă prin fierbere. De exemplu:

100 g paste crude
= 400 g paste fierte

100 g orez crud
= 300 g orez fiert

100 g legume uscate
= 350 g fierte

Culoarea untului nu se va închide în timpul prăjitului dacă înlocuiți 2/3 din acesta cu 1/3 de untdelemn.

Pentru a atenua mirosul de conopidă, puteți adăuga un cartof curățat în apa de fiert.

Salata veștejită își recapătă prospețimea înmuind-o cîteva minute în apă rece sărată.

O bucată de brînză întărită înveliți-o într-un șervet îmbibat cu vin alb și țineți-o la rece timp de o oră.

Pentru a înlătura amărăciunea castravetelui, după ce l-ați curățat și tăiat felii, înmuiați-l timp de 10 minute în lapte puțin sărat.

## ȘTIȚI SĂ CONSERVAȚI ALIMENTELE?

**Biscuiții**: păstrați-i într-o cutie metalică.

**Lămîia tăiată**: puneți partea tăiată pe o farfurioară, acoperiți cu un pahar și puneți la frigider.

**Pasta de tomate**: treceți pasta rămasă în borcan într-o ceașcă și acoperiți cu puțin ulei. Păstrați la rece.

**Uleiul**: țineți-l ferit de lumină, în sticle acoperite cu pînză curată. Puteți să adăugați cîteva picături de alcool deasupra.

**Legumele uscate**: puteți să le conservați de la un an la altul, în vase netransparente.

**Ouăle**: păstrați-le cu vîrful în jos, într-un loc răcoros sau în frigider. Albușul singur nu poate fi păstrat mai mult de 6 ore. Gălbenușul, acoperit cu apă, se conservă 2 zile în frigider.

**Pătrunjelul, salata**: după ce le-ați curățat, spălat și uscat, păstrați-le în frigider într-un vas închis ermetic. Puneți o grilă pe fundul vasului.

**Peștele**: curățați-l și puneți-l la frigider într-un vas închis ermetic. Nu-l spălați. Îl puteți sara și păstra 2—3 zile într-un șervet udat cu oțet îndulcit cu zahăr.

**Salamul**: ungeți cu unt partea tăiată.

**Sarea, zahărul, ceaiul**: puneți o bucată de sugativă pe fundul borcanului: va absorbi umezeala. Cîteva boabe de orez vor da același rezultat.

**Untul**: feriți-l de aer, lumină și căldură. Dacă nu aveți frigider, înveliți-l într-un șervet înmuiat în apă acidulată (cu oțet) și bine stors; sau puneți-l într-un vas de pămînt și acoperiți cu apă.